



ક્ર.સં. : ૧-૭-૪૦

અવસાન. ૧૦ ૮ ૪૫

સ્વજનોના મધદગાથી જેના જ્ઞાનની સુવાસ  
કદી છુટી નહિ થાય એવી  
આમૃતમય આત્મજા  
સ્વ. સુભતાને

## લેખક તરફથી

લગભગ પાંચ વર્ષે મારા તરફથી એક નવું પુસ્તક પ્રગટ થાય છે.

‘આરોગ્ય પ્રધાનલિ’ માંથી હું જુદો થયા પછી, એને ધાંગે જે તરિક્કાત લખવું પડતું તે બધું મારું ત્યાગપત્રી મને એમ લાગ્યું કે મારું અભ્યાસ અને અનુભવ પછી જ મારે મારા લખાણો પ્રજા આગળ મૂકવાં. એને લઈને જે લખાણો હું લખતો એમાં અવારનવાર સુધારા-વધારા કર્યા કરતો પણ એ પ્રગટ નહોતો કરતો. આજ કારણે લઈને વાંચકોની નવા લેખો માટેની માગણી હું સતેજી રાક્યો નહોતો.

ગયા વર્ષથી મારા મિત્ર જી.ઈ. તારાચંદ રવાણીના આમહલમાં આમંત્રણથી મેં ‘ગેર્મિમાં લેખો લખવાનું શરૂ કર્યું.’

એજ અરસામાં શ્રી. ઇન્દિરાબાઈએ મારી પાસે એક પુસ્તકની માગણી કરી.

મેં જવાબ આપ્યો કે, તમારા જેવા મિત્રોનો મારા લખાણ તરફનો પક્ષપાત હું સમજી શકું છું. પણ હવે મારા મનનું વક્તવ્ય એવું થતું/નથી છે કે, થોડું પણ સંગીન લખવું. વળી વિચારો ન્યાંસુધી પ્રગટા હોય, ત્યાંસુધી એને પ્રસિદ્ધિ આપવાની ઉત્તરજ શા માટે કરવી ?

જૂનાં પુસ્તકોની બીજી આવૃત્તિ કાઢવાનું મેં માંડી વાળ્યું છે, અને નવાં પુસ્તકોને પણ જેવડો મનપસંદ ઘાટ ન અપાય ત્યાંસુધી જનતા આગળ મૂકવાં નથી.

સુરેશ માઈકે પોનાની લેખક તરીકેની કારકીર્દિની સરખાતમાં

એક પુસ્તક લખેલું; એમનો અભ્યાસ વધતાં એમને એમાં ઘણી ભૂલો જણાઈ એટલે તે વખતે એની જેટલી જેટલી નકલો હાથ આવી તેટલી તેટલી બેગી કરી એમણે બાળી મૂકી. સત્ય તરફની આટલી ઈચ્છા વફાદારી મારામાં તો નથી જ. પણ હું આ આદર્શનો પ્રશંસક તો છું જ. જનશ્રીજીને મારી કૃતિઓ તરફ હું આંખ આડા કાન નહીં કરું.

મારી વાત સાંભળીને હજરજીઈ દયા, એમણે પૂછ્યું. “તમારા આજ્ઞામુખી પ્રગટ થએલા સાહિત્યમાં ભૂલો અને દોષો હશે, પણ સરવાળે એનાથી પ્રજા કંઈ માર્ગે દોસ્વાઈ છે એવું તમે માનો છો ?”

મેં કહ્યું “ના.”

“શુભરાત્રમાં આજે નિસર્ગોપચારના પ્રમાણુભૂત સાહિત્યની મોટામાં મોટી ખોટ છે. પ્રજામાં આ પ્રકારના વાંચનની જૂખ પણ કંઈકી છે. તો તમે તમારા ધોમણો જરા ઓછા કરક ન કરો ? તમારી ભૂલોથી ભાગ્યે જ કોઈ મોટો અનર્થ થશે અને એનાથી જનતાને મનારો લાભ તો દેખીતો છે. વળી ભવિષ્યની આશ્ચિત્તમાં ભૂલો સુધારી શકાશે.”

આ પ્રકારના એમના આગ્રહને વશ થઈને મેં જૂનાં નવાં લખાણોમાંથી જે પુસ્તકો તૈયાર કરી આપ્યાં એક વિચારનું અને એક સારનારનું. જધા લેખો ફરીથી કાળજીપૂર્વક તપાસી ગયાં છું. એમાં આવશ્યક સુધારાવધારા કર્યાં છે, અને નવાં ને વિચારાર્પક લેખોને સંગ્રહમાંથી કાઢી નાખ્યાં છે.

આ પુસ્તક પાંચ દૃંક સમયમાં “નિસર્ગોપચારનું જીવનદર્શન” બહાર પડ્યું.

વાંચકોને જે આ પુસ્તક ગમે અને ઉપયોગી જણાય તો એનો મોટા ભાગનો થશ એમની પ્રસિદ્ધિ માટે આગ્રહ સેવનાર આ બે મિત્રોને જ ધો છે.

આ સંગ્રહમાં જધા લેખો મૌલિક નથી દેટલાક અનુવાદિત છે.

## શરૂઆત શી રીતે કરવી ?

નિસર્ગોપચારના નવા અભ્યાસીઓની એક મોટામાં મોટી મુશ્કેલી એ હોય છે કે, નિસર્ગોપચારના સિદ્ધિતાને અમલી રીતે કરવા. પ્રભુઅંશ લોકો નિસર્ગોપચારના એક એ પુસ્તકિ વાંચી અત્યુત્સાહમાં આવી જઈ, એની સારવાર લેવા માટે છે, પસીલાએ તેઓ મોટે ભાગે નિષ્ફળ જાય છે. અત્યાઘાત એ થાય છે કે, આવા લોકોની નિસર્ગોપચાર ઉપરથી આસ્થા બીડી જઈ તેઓ ફરી પાછા એલોપેથી કે આયુર્વેદ તરફ વળે છે. અથવા તો એવાની નિસર્ગોપચાર તરફની શ્રદ્ધા માત્ર સિદ્ધિતા પૂરતી જ મર્યાદિત રાખે છે અને એમને એમ લાગે છે કે, નિસર્ગોપચારના સિદ્ધિતા સાચા છે, પણ હજી “પ્રેક્ટિકલ” પદ્ધતિ થઈ શકે એટલી હદે એનો વિશ્વાસ થયો નથી. એ પદ્ધતિ ત્યારે બાલકારુ બનશે ત્યારે આપણે એને અનુસરશું.

એક બાઈ મારી ઉપર નીચે મુજબ લખે છે :

“ મારી મોટામાંમોટી મંજૂલા નિસર્ગોપચારને અમલમાં કેવી રીતે મૂકે તેની છે. ચોક્કસ દિવસ ઉપર મારા સૌથી મોટા પુત્રને તાવ આવ્યો અને પિત્તની કોમ્પ્લેક્ષ સ્વ. ગાંડી. ગાય. દિવસ. મૂંઝી. એને ઉપવાસ કરાવ્યા, ગરમ પાણી અને લીંબુના રસ ઉપર રાખ્યો. છતાંયે રોગવ્રક્ષણોમાં કોઈપણ જાતનો સુધારો થયો નહિ. એટલે મારા પત્ની અને સગાંવડાઓ ખૂબ ગભરાયાં. એથે દિવસે એક એલોપેથીક

ઘટકારને બોલાવ્યા, એમની સગવાર હેઠળ એને આગમ થયો. હવે ભવિષ્યમાં જો આવા સન્નેગો ઉપસ્થિત થાય તો 'મારે શું કરવું !' "

આજ પ્રકારના પ્રશ્નો મને અનેક જાણીતા કે અજ્ઞાત માણસો તરફથી રમડા અને પત્થરાગ પૂડવામાં આવ્યા છે.

અ જ્ઞાનાંગમાં આધ્યાત્મિક કે ગૃહસ્થીય ધર્મ બજાવાનું કામ પ્રમાણમાં બહુ સહેલું થઈ ગયું છે. લોકો પોતાનો અર્થ, સગવડ કે સમજણ બજાવતાં ધાર્મિક કે ગૃહસ્થીય મંચાઓ બાંધે છે. પણ વૈદ્યકીયધર્મ બજાવાનું કામ ઘણું જ મુશ્કેલ છે એનાં અનેક કારણો છે.

સૌથી પહેલાં આપણે એ સમજી લેવું જોઈએ કે, નિસર્ગોપચારનો પ્રચાર એ એક એ દિવસોમાં પતી જાય એવું કાર્ય નથી આપણી આખી પ્રજામાં નિસર્ગોપચારનો પૂરેપૂરો પ્રચાર કર્યાં અનેક ચેત્તીઓ જોઈએ જે દેશમાં નિસર્ગોપચારનો જન્મ થયો છે, ત્યાંજ એનો પૂરેપૂરો પ્રચાર નથી તો આપણુ દેશમાં એનો એકદમ ધેરેધેર પ્રચાર થાય, એની આશા વધારે પડતી છે.

બીજી હકીકત એ છે કે નિસર્ગોપચારના બ પાત્ર પુસ્તકો વાંચી કાઈ નિસર્ગોપચારક થઈ શકતું નથી. નિસર્ગોપચાર એ કેવળ એક સાત્ત્વ, દર્શન કે કલા નથી, પણ સાત્ત્વો, દર્શનો અને કલાઓનો સમુદ છે. જેમાંના એકેક સાત્ત્વ, દર્શન કે કલા સપૂર્ણ વિકાસ માટે જીવનભરની સાધના માની લે છે. એટલે અસાધ્યજી, ગભીર કે મૂંઝવણ બંધા કેસોમાં સામાન્ય માણસોને સિદ્ધાન્ત નિસર્ગોપચારકની જગ પડવાની જ. અને પોતાના વનનમાં એવો નિસર્ગોપચારક ન રીય અને એને અને એને એલોપેથી કે આયુર્વેદની આદાય લેવી પડે તો તેમાં હોય નિસર્ગોપચારનો નથી પણ પુનિર્મિતનો છે.

ત્રીજો મુદ્દો એ છે કે અજ્ઞાની પરિસ્થિતિમાં એલોપેથી અને

નિસર્ગોપચાર વચ્ચે હરીફાઈ મેળવી શકી નથી. નિસર્ગોપચારને સરખા વચ્ચે હોઈ શકે

એલોપેથીને ગળપ્રભ તરફથી પૂરેપૂરા આશ્રય છે. એની હોસ્પિટલો, સેનીટરીયો, હવાખાના, અને મકતરો ઠેરઠેર હોય છે. ખીછ ખાણુ આ દેશમાં રાજ, પ્રજા કે કોંગ્રેસ તરફથી નિસર્ગોપચારને ટેકા નથી નિસર્ગોપચારનું એક પણ જાહેર આરોગ્યલવન નથી. નિસર્ગોપચારનું હિંદીકરણ કરવા માટે જે સેક્રેટ પ્રશ્નો સફળતાપૂર્વક ઉકેલના નેઈએ તે પ્રશ્નો ઉપર મંથોધન કરવા માટે એકપણ સંશોધક સંસ્થા નથી આ દેશમાં નિસર્ગોપચારકો થોડા અને છટાછવાયા છે તેમજ ગળ તરફથી કોઈ જાતનું નિયમન ન હોવાને લઈને એમાં સેલાગુ તરવેને ફલવાફલવાનો પૂરતો અવકાશ છે દેશમાં કહીએ તો નિસર્ગોપચાર એ હજી આ દેશમાં જીવીને જીલુ થતું ગારુ છે

એલોપેથી ન્યારે આચારની સ્થિતિમાં છે ત્યારે નિસર્ગોપચાર માત્ર વિચારની સ્થિતિમાં છે સરખામણી તો આચાર અને આચાર વચ્ચે સહાય કે વિચાર અને વિચાર વચ્ચે સહાય નિસર્ગોપચારમાં, માનનારા માણુઓ ન્યારે એની સ્વયંસારવારમાં નિષ્ફળ જાય છે અને પરિણામે એમને ખીછ સારવાર લેની પડે છે ત્યારે જે લોકો નિસર્ગોપચારની કાર્યસાધકતા વિશે શંકા ઉભા છે એમની દીકા કેટલી ગેરસમજથી ભરેલી છે તે આટલા ઉપરથી સમજાશે.

એલોપેથી જેટલીજ સાધન-સપાત્તિ નિસર્ગોપચાર પામે હોય અને પછી એ નિષ્ફળ જાય તો એ પદ્ધતિ જરૂર દીગપાત્ર ગણાય

જગતમાં નવા વિચાર અને જૂના આચાર વચ્ચે હમેશા અંતર તો રહેવાનું જ જેમ એક યુસ્ત દેવસવાદી સરકારને જમીન મહેસુલ ભરે કે કે. એક સામ્યવાદી મીમત ગણે ત્યાં નોકરી કે જે

એક નિસર્ગોપચારમાં માનનાર બ્યક્તિ સર્વોત્તમ નિસર્ગોપચારને અમર્યા ના મૂકી શકે, તો તેટલા માટે તે દોષપાત્ર મર્યાદા નહીં.

બીજી જાણ એ પણ ખરું છે કે જે બ્યક્તિ નિસર્ગોપચારને આદર્શ તરીકે સ્વીકારે છે છતાંય અમલી સ્વરૂપ આપવાને અસમર્થ છે, તેની સ્થિતિ ક્ષતિય દોષ તોપણ સ્પષ્ટસૂચીય તો નથી જ. આપણો આદર્શ તો શક્ય દોષ તેટલી હદે આચાર અને વિચારની એકવાક્યતાનો હોવો જોઈએ.

એને માટે શરૂઆત નીચેની રીતે થઈ શકે. સૌથી પહેલાં તો નિસર્ગોપચારનો ખૂબ જોડો અભ્યાસ થવો જોઈએ. નિસર્ગોપચારના અભ્યાસની ખામી ગુજરાતના વૈદ્યાય લેખકો અને વાંચકો બન્નેમાં સરખી રીતે જોઈ શકાય છે. વાંચકોએ કેવળ દેશી બાષાઓનું અનુપધન સાહિત્ય વાંચી સતોષ ન પાડતાં પશ્ચિમનાં મૂળ લેખકોના શ્રમણોનો કાગળપૂર્વક અભ્યાસ કરી ગુલાબુદા લેખકોના દ્રષ્ટિકોણો સમજવાનો પ્રયત્ન કરવો. મંબીર અને પ્રખ્યાત પુસ્તકો એક વખત વાંચીને જીંવા ન મૂકતાં વારંવાર વાંચવાં. આ રીતના વાંચન ઉપરથી ફરક વાંચકે પોતાની નોંધો તૈયાર કરવી.

ત્યારપછી એનો સૌથી પહેલો અમલ આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં કરવો. પોતાની અને પોતાના કુટુંબના સભ્યોની શક્ય દોષ એટલી હદે સ્પેશીયલિસ્ટી સુધારવી. ખાનપાન, ઊંઘ, આરામ, કસરત, આમેન્ડાસ, બેંક, વગેરે, મનીયજીવન, માનસિકજીવન વગેરે ંવનની એક પણ એવી પ્રતિ નથી કે, જેમાં નિસર્ગોપચારની દ્રષ્ટિએ સુધારાવધારા માટે અવકાશ ન હોય. સામાન્ય તન્દુરસ્તીની કાગળ એ રોગની સામે એક મોટામાંમોટું સ્થૂળ છે.

પછી આવે છે રોગના પ્રતિબંધનો પ્રશ્ન.

એને માટે લોકો જાતજાતના ટોનીકા ખાપ છે, પેટન્ટ દવાઓ લે છે, કે જુતાંજુતાં વસાણા અને પાકોનું સેવન કરે છે. નિસર્ગોપચારની નજરે આ બધી વ્યર્થ આજીવં પાળ છે.

આ બધી નિર્રર્થક સારવારો છોડી દેવાનું દરદીને સમજાવ્યા પછી પણ ફરજિયાત રોગપ્રતિબંધક સારવારનો પ્રશ્ન ઊભો રહે છે. રાત્રી તરફથી બળિયાની રસી મુકાય છે, તેમજ રોગચાળા વખતે કોલેરા ટાઇફોઇડ, પ્લેગ વગેરેની રસીઓ મુકાય છે. આ બાબતમાં ન્યાં સુધી મોટા પાયા ઉપર લોકમત ના ફેળવાય ત્યાં સુધી એકસ-દોકલ માણસ આવા સુધરેલા વહેમોની સામે ચર્ચ કંટ સહન કરવા તૈયાર હોતો નથી. આવી સ્થિતિમાં નિસર્ગોપચારકે આ ઝેરાના નિવારણ માટે, રસી મુકાયા પછી તુરંતજ, ઉપવાસ, જલોપચાર, હોમિયોપેથી વગેરેની સારવાર શરૂ કરી દેવી. જોનાથી ધણાખરા કેસોમાં સર્વોત્ક્રમક પરિણામો મળે છે. સારવાર ૧ થી ૩૫ માસ ચાલુ રાખવી.

પછી નાની ફરિયાદો. એને માટે લોકો ધરગથ્ય દવાઓ, પેટન્ટ દવાઓ, ડોશીવૈદુ' કે વૈદ દાકતરની સારવાર ઉપર આધાર રાખે છે. નિસર્ગોપચારની સારવાર અજમાવવા માટે આ એક બહોળું ક્ષેત્ર છે. ઉપવાસ, પાણીના ઉપચારો, માટીના પ્રયોગો, નિર્વિષવનૌષધિઓ, હોમિયોપેથિક અને બાયોકેમીક ઇલાજો, આસનો, સૂર્યસ્નાન વગેરેથી નાની ફરિયાદોનું મોટા રોગોમાં પરિવર્તન થતું અટકાવી શકાય.

ત્યારપછી આપણે જે ઉચ્ચરોગો વિષે વિચાર કરીએ તો એક રીતે જોવા જઈએ તો એ પ્રશ્ન બહુ જ સહેલો છે. બીજી રીતે જોવા જઈએ તો તે બહુ જ કઠિન પ્રશ્ન છે.

એ પ્રશ્ન સહેલો એટલા માટે છે કે ઉચ્ચ રોગોમાં નિસર્ગોપચારથી સર્વોત્તમ પરિણામો મળે છે.



અધરો એટલા માટે છે કે આ સારવાર નથી છે. પ્રજાને એમાં વિશ્વાસ નથી. હાં પોતે નિસર્ગોપચારમાં માનનાર હોય તોય આજુ-બાજુના માણસો અને સુખેથી સારવાર લેવા દેતા નથી. નવો નિસર્ગોપચાર પોતે પોતાના કુટુંબમાં સારવાર આપવા માગતો હોય તો પણ કુટુંબના બીજા સભ્યો અને ઉંચ અને અધરો વિરોધ કરે છે. આજુબાજુના માણસોનો કુટુંબના બીજા સભ્યોને જ ટેકા હોય છે. વેદો પ્રમંગોપાત આવી સારવાર તરફ ઉત્તરતાથી જુએ છે પણ દાકતરોનો પૂર્વમંદ તો બહુ જ જમરો હોય છે. એમાંય ને સમીગવશાત મરણ થયું કે સારવાર નિષ્ફળ ગઈ તો નીંદા, દીકા કે ઠપકાનો પાર નહિ.

આ સ્થિતિમાં નવા નિસર્ગોપચારો કે શીખાઉ (એમેચ્યોર) નિસર્ગોપચારો બહુજ ધીરજ, શાંતિ, કુશળતા અને કુનેડથી કામ લેવાની જરૂર છે. સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે શરૂઆતમાં મંબીર ઉંચ રાગોમાં માથું મારવું નહિ, પણ શરદી, ખડા, ગડગૂમડ, દગજ, માથાનો દુખાવો, વગેરે સામાન્ય રૂગિયાદોથી શરૂઆત કરવી. દરેક રૂગિયાદના પંદરવીસ કેસ સુધરતાં જ ચિકિત્સકને પોતાની જાનમાં અને પોતાની પદ્ધતિમાં વિશ્વાસ બેસશે. આજુબાજુના માણસોનો વિરોધ ધીમેધીમે ધટીને સહાનુમતિ અને વિશ્વાસમાં ફેરવાશે. સારપણી એટલી, અજમડા, ઈન્ડિયુએન્સ જેવા રાગો અને છેલ્લે બગિયા, દાઈફાઈડ; ન્યુમોનિયા, ને ગેનિંગનાઈટ્રીસ જેવા રાગોની સારવાર કરવી. ને કાઈ સહાનુમતિવાળો એલેપેથિક દાકતર મળી આવે તો ગૂંચવળમરેટલા કેસમાં એની નિદાનની બાબતમાં મદાય લેનાં શરમાવું નહિ.

નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતોના ને કાગળપૂર્વક અભ્યાસ અને અમલ કરવામાં આવે તો દાઈફાઈડ કે બગિયા જેવા પ્રજાને ત્રમવાધ સામના જમર રાગો પણ કેટલી સુગમતાથી પાર કરી સકાય છે, એ અનુભવ દરેક નવદીક્ષિતની આંખો ઉઘાડનાર નીવડશે.

જલોપચાર માટે લોકોને જગજગત પૂર્વમંદો હોય છે, તો એ બાબતમાં એમના રૂઢિચુસ્ત માનસ ઉપર એકદમ આક્રમણ ના કરતાં કબે કબે કામ લેવું.

શરૂઆતમાં દરેક કેસમાં માથા ઉપર બીના પોતાં મૂકવા પછીથી એનાથી લોકો દેવાતાં પેટ ઉપર બીના કોમ્પ્રેસ કે માટીની લોપરીઓ મૂકવી. એ આભાવિક શર્ષ જતાં પેટનો પેટ દરેક ઉમ્મ કેસમાં સારવારના અનિવાર્ય ગંગ તરીકે દાખલ કરવો. ત્યારપછી ધકનો પેટ, ટું પેટ અને આખા શરીરનું આદરસ્નાન ક્રમશઃ દાખલ કરવા. ૧૫-૨૦ કેસમાં આ સારવારનાં અદ્ભુત પરિણામો જોવા પછી, એનો વિશેષ તો બાળકો રહી જશે અને લોકો સામેથી એની માગણી કરતા આવશે.

પેક્ટી પ્રજા દેવાતાં, ઝીરીસ્નાન, જલધારાઓ, દળબાથ, અને બીજાં અનેક જાનનાં સ્નાનો અનુકૂળતા મુજબ દાખલ કરી શકાય.

હકીકત એકોની બાબતમાં પ્રશ્ન થયો જ ગૂચવણુભરેલો છે. જગતના દરેક ચિકિત્સા-સંપ્રદાયના મોટામોટા વિચારકો પણ આ પ્રશ્નનો સતોષકારક ઉકેલ લાવી શક્યા નથી, તો પછી મારાથી એ ઉકેલ આપ્યાનો દાવો શી રીતે થઈ શકે !

આ પ્રશ્નના ઉકેલ બાબતમાં સૌથી વધુ સફળતા વૈજ્ઞાનિક નિસર્ગોપચારને મળી છે. પણ આ સારવારમાં આરોગ્યલવનની આવશ્યકતા છે, સારવાર જટીલ, અનેક નિષ્ણોતો માગે એવી અને ખર્ચાળ છે. આપણા ગરીબ દેશમાં બાળે જ એ સર્વવ્યાપી થઈ શકે. આજે તો શ્રીમતોને પણ એ સારવાર આપી શકે એવું એક પણ આરોગ્યલવન દિંદમાં હસ્તી ધગવતું નથી.

આજે જે કોઈ આરોગ્યલવનો છે એનો લાભ પણ આમપ્રજની ગરીબાઈને લીધે હજારે એક માણસ પણ લાગ્યે જ લઈ શકે એમ છે.

અવ્યયત આમાં હોય આરોગ્યભવનના સંચાલકોનો નથી, પણ દેશનાં કંઠાલિપન, પછાતપણા અને ગુલામીનો છે.

આ સ્થિતિમાં આમગ્રગ માટે ધરગથ્ય સારવાર એજ એકમાત્ર રસ્તો રહે છે, એટલે નિસર્ગોપચારકે દરદીને જોડી કે મોડી આશાઓ ન આપવી કે જોતજોતામાં રોગ મટાડી દેવાની 'ગેર-ડી' ના આપવી નહિ તો એનું પરિણામ એ આવશે કે ટૂંક વખતમાં ધાર્યા પ્રમાણે પરિણામ ના આવનાં દરદી સારવાર છેડી છાં નિસર્ગોપચાર સાથે કાયમના છૂટાછેડા કરી નાખશે.

જેમ એક બાબુ દરદીને જોડી આશાઓ આપવાની જરૂર નથી, તેમ બીજા બાબુ તેને સાર નિગરા કરીને એના પગ લાંબી નાખવાની જરૂર નથી. દરદીને સ્પષ્ટ રીતે કહેવું જોઈએ કે આ દેશમાં નિસર્ગોપચારનો જેટલો વિકાસ થયો છે તેટલાથી દરેક દરદીનો રોગ મૂળમાંથી મટવાની ખાતરી આપી શકાય નહિ. પણ બીજા બાબુ બીજા દાષપણ પદ્ધતિ જેવાં પરિણામો આપે, તેનાં કરતાં નિસર્ગોપચારથી અવશ્ય ચિકિત્સાતાં પરિણામો મળશે અને દરદીમાં જો સારા પ્રમાણમાં જીવનગ્ગ હશે તો સંપૂર્ણ મટાડ પણ આપી શકાશે. આપણું કસા પછી સારવાર આપુ હોય ત્યાંસુધી દરદીને અસારનવાર ધીરજ, હિંમત અને આશા આપ્યા કરવાં.

સારવારની સરૂઆતથી જ દરદીને સ્પષ્ટ રીતે કહી દેવું કે જો એને સ્થાયી પરિણામો મેળવવાં હોય તો તે ધીમે ધીમે મળશે, અને એનામાં જો એટલી ધીરજ ના હોય તો એણે બાતે ચિકિત્સક યોગી લેવો.

હીંદી રોગમાં, ધરગથ્ય સારવારમાં દરદીની રહેલીકમ્બીમાં હમેશાં ધીમા કમચ: ફેફસો કરવા ઝડપી ફેફસોથી ધરદી વખત સરીરમાં અવ્યયથા થઈ અબુધારી ઝાપે રોગનિવારક ક્ષતિ આવે છે.

આવે વખતે નવો નિસર્ગોપચારક બે એનું નિયમન ના કરી શકે તો નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિ બદલામ ચાલે છે.

એટલા માટે આકરા પ્રયોગો અને ઝડપી ફેરફારો આરોગ્યલવન માટે અનામત રહેવા દઇ, નિસર્ગોપચારકે માત્ર સૌમ્ય ઉપચારો ચોજવા. દરદીને તમાકુની ટેવ હોય તો દર આઠવાડિયે અમુક બીડી-ધટાડતા જવી. આઠ, કોણી કે બીજા વ્યસનો માટે પણ એજ નિયમ લાગુ કરવો. દવાઓ કે ઈન્જેક્શનો પણ એકદમ ના છોડાવવાં. વર્ષો જૂની દવાઓની ટેવ એકદમ છોડાવવાથી જીવનતંત્રને ભારે આઘાત પહોંચે છે. બીજી બાજુ જ્ઞેનોપચાર, સૂર્યસ્નાન વગેરેની માત્રામાં પણ ક્રમશઃ વધારો કરવો. દરદીના શરીર ઉપર સારવારનું શું પ્રતિકાર્ય છે તે જોઈતપાસી દર આઠવાડિયે ફેરફારો કરવા. આ રીતે કરવાથી ધીમેધીમે પણ ચોક્કસ રીતે મનોત્સર્ગનું કાર્ય સિદ્ધ થશે, અને રોગનિવારક કાન્તિ બે આવશે તો પણ તે એટલા સૌમ્ય સ્વરૂપમાં હશે કે એનું સહેલાઈથી નિયમન શક્ય શકશે.

વયમાં બે જરૂર હોય તો દરદીને શહેરમાં કોઈ વધુ અનુભવી નિસર્ગોપચારક પાસે એક બે વખત સલાહ માટે લઈ જઈ શકાય.

સંહારક રોગોમાં સારવારનું ધ્યેય માત્ર રાહત આપવાનું હોય છે, જેથી દરદી સુખપૂર્વક પોતાની જીવનધારા સમાપ્ત કરી શકે. રોગ આ રીતિએ પહોંચ્યા પછી બહુજ ઓછા દરદીઓ સારા થાય છે.

નિસર્ગોપચારમાં માનનાર સામાન્ય માણસોએ પોતાની આજુ-બાજુ નિસર્ગોપચારક ન મળે તો શું કરવું ?

જે જે કેસોમાં શક્ય હોય ત્યાં ત્યાં પુસ્તકોની મદદથી સ્વયં-સારવાર કરવી. ત્યાં એ શક્ય ના જણાય અને કોઈની મદદ લેવી જ પડે એમ હોય ત્યાં બે કોઈ હોમિયોપેથ મળી શકે તો તેની સહાય

લેવી. ત્યાં નિસર્ગોપચારક કે હોમિયોપેથ એમાંથી એકે ના મળે અને વૈદ કે દાકતર એ વચ્ચે પસંદગી કરવાની હોય તો વૈદને પહેલી પસંદગી આપવી. કારણ કે વૈદનાં ઔષધો મોટે ભાગે નિર્વિષ હોય છે, અને એમની સારવાર એલોપેથિક જેટલી સરવાળે નુકશાનકારક નથી. નિદાન પૂરતી જ સહાય લેવી હોય તો વૈદ કરતાં દાકતરને પહેલી પસંદગી આપવી.

નવા યુગની અસર હેઠળ કેટલાક વૈદ-દાકતરો પણ નિસર્ગોપચારનો અભ્યાસ કરે છે. એમને માટે આ અભ્યાસ એક રીતે સહેલો છે. શરીરશાસ્ત્ર, રોગશાસ્ત્ર, નિદાનશાસ્ત્ર વગેરેમાં ઝાઝું નવું શીખવાનું હોતું નથી. માત્ર ચિકિત્સાશાસ્ત્ર જ નવું શીખવાનું હોય છે.

બીજી રીતે આ અભ્યાસ એમને માટે બહુ મુશ્કેલ છે. કારણ કે નિસર્ગોપચાર શીખતા પહેલાં બહુ બૂધવાનું હોય છે, જે મોટા ભાગના માણસો માટે બહુ કષ્ટદાયક ક્રિયા છે. સામાન્ય માણસ ત્યારે નિસર્ગોપચાર શીખે છે, ત્યારે આપણે એક કારી પાડી ઉપર નવો સંસ્કાર પાડીએ છીએ. પણ વૈદ-દાકતરો માટે તો જૂના સંસ્કારો જુએને નવા સંસ્કારો પ્રવેશ કરવાનું કામ દર્શન છે.

જ્યાંય તેઓ જે નિસર્ગોપચારને એક પ્રમાણિક તક આપશે તો તેમને પ્રશ્નભ્રમ માટે ભાગ્યે જ પસંદાવાનો વખત આવશે. શરત માત્ર એટલી કે નિસર્ગોપચારનો પાક્કો અભ્યાસ કર્યા બાદ જે કેસમાં એને તક અપાય તે કેસમાં પહેલેથી છે'તે સુધી સંપૂર્ણ તક આપવી. એમાં પોતાની પદ્ધતિની ધનમેલ ના કરવી. કેટલાક લેખકો નિસર્ગોપચારનો એલોપેથી, આયુર્વેદ અને નિસર્ગોપચારનો મનારી ખીચડો કરી એ પદ્ધતિને નિસર્ગોપચારને નામે યોગ્યખાવે છે—આ પ્રકારની બેવડીથી નવદીસિનોએ હમેશાં દૂર રહેવું.

શરૂઆતમાં નિસર્ગોપચારને પૂરી અને સાચી તક આપે. એ

તક આપ્યા પછી તમને એ પદ્ધતિમાં દોષ જણાય તો તમને ઠીક સાગે એ ફેરફાર કરજો. પણ પહેલેથી પૂર્વગ્રહ બાંધીને પહેલું પગલું ના મારીશો.

આ તો નિસર્ગોપચારના પ્રશ્નની અસ્તિત્વ જાણુ થઈ. એ પ્રશ્નની સામાજિક જાણુ પણ છે.

ગામડે ગામડે અને શહેરે શહેરે નિસર્ગોપચારમાં માનનારા બાઈ બહેનોનું સંગઠન થયું નોંધજો. ઠેરઠેર નિસર્ગોપચારના પ્રચારની સંસ્થાઓ સ્થપાવી નોંધજો. આ સંસ્થાઓમાં એના સભ્યોએ દર મહિને પોતાની સફળતા નિષ્ફળતાના પ્રમાણિક વૃત્તાંતો રજૂ કરવા નોંધજો. આ રીતે કચ્છાથી આપણે નિસર્ગોપચારનું અનુભવસિદ્ધ મધ્ય દિશતી સાદૃશ્ય એકઠું કરી શકીશું.

આવી સંસ્થાઓ મારફતે નિસર્ગોપચારના આદેશ્વરવતો પણુ છિન્નાડી ચક્રાય અને જાગિયાની ગસી તેમજ બીજી ગસીઓને લગતા કાયદા બદલાવવાની ઝૂંબેરા ગામેગામ ઉપાડી ચક્રાય.

નિસર્ગોપચારના ક્ષેત્રમાં કામના લગભગ પાંચા ઝે. પણુ કાર્ય-ક્ષેત્રોમાં નથી તેમજ આ પદ્ધતિને અવરિચિત રૂપ આપવા માટે આવશ્યક આર્થિક સહાય નથી.

નવા નિસર્ગોપચારકર્તા માર્ગમાં મુશ્કેલીઓ, મૂઝવણો, નિરાસાઓ, અને નિષ્ફળતાઓ કમળે તપગળે આવવાની પણુ એનાથી ન અકળાતાં એણે તો પોતાનો માર્ગ ક્યો જ દૃઢકો

## અનુક્રમણિકા

લેખક તરફથી	૩
શરૂઆત શી રીતે કરી ?	૬
૧ માથાનો દુખાવો	૧
૨ ટાઢી અને સળેખમ	૫
૩ ઇન્ફ્લુએન્સાનો પ્રતિકાર	૬
૪ ન્યુમોનિયાની નૈમર્ગિક સારવાર	૨૪
૫ ઠાવેગ	૨૬
૬ મેંબેરીઆ અને નિમ્બોપિઆર	૫૨
૭ બળિયા	૮૫
૮ એપેન્ડિસાઈટિસ	૧૧૮

## ૧ માથાનો દુખાવો

**માથાનો દુખાવો,** એ શરીરમાં એક કે વધુ જગ્યાએ અવ્યવસ્થા થયાનું ચિહ્ન છે એ શરૂ નથી, પણ શરીરમાં રોગનું અસ્તિત્વ હોવાની લાનમતી છે. શરીરનો દર્દી પણ અવ્યવસ્થા ત્યારે બગાડ કામ કરતો ન હોય, ત્યારે કુદરત દુઃખ, સોજો, ચામડીના દર્દો, સોજામ, વાયુ, અને એવી જ બીજી જે અનેક ચેતરણીઓ મોખવાવે છે, એમાં માથાનો દુખાવો એ એક મુખ્ય ચેતરણી છે.

માથુ દુખવાના કારણો અનેક હોય છે. ખૂન બૂખ લાગી હોય ત્યારે પણ માથુ દુખે. માથામાં રાગદી લાગે અથવા વધુ પડતા લોહીનો જમાન થાયથી દુખે અને શારીરિક કે માનસિક આઘાત થાયથી પણ દુખે. રો ઉપગત કમજિયાત, કાનનું વહેવું, નમની આખો, પાકુરોગ એ બીજા મુખ્ય કારણો છે. પરંતુ આ બધી ચે કૃત્રિમો અથોગ્ય પાચનથી અને બગાડ દસ્ત ન થવાને લીધે દૂષિત અનેના લોહીને કારણે જન્મે છે.

ત્યારે શરીરની અસ્થિ વિજાતીય દ્રવ્ય (Morbid Matter) અતિશય પ્રમાણમાં એમ્લુ થાય છે, અને મનોસ્તર્ગના અવયવો મારફતે એનો લોહની પ્રાપ્તિ નિષ્કાન નથી થતો, ત્યારે એ વધાગનો ઝેરી દુધરો લોહીમાંથી લુદાલુદા અવયવો તરફ જાય છે, અને નમના અવયવોમાં વધુ પ્રમાણમાં એમ્લુ થાય છે આ કચરાઓ ત્યારે કેટલોક દુધરો મગજ તરફ જાય છે, ત્યારે તેના ઝેરથી ત્યાંના નાલુકે જ્ઞાન તત્ત્વો સ્થોભ પામે છે, અને માથામાં વેલ્લ થતી જણાય છે.



## 【 ૪ 】 ઉચ્ચશોભામાં નિસર્ગોપચાર

સાથે આવે. ચાતુ દોશીની જગ્યાએ મોયાગ્રીનની દોશી વાપરી શક  
લાજ્યોના ગસ જે યોગ્ય પ્રમાણમાં નિયમિત રીતે થઈ શકાય તો  
કુળનિષ્ઠાત અટકાવવા ઉપરાંત લોઈને શુદ્ધ જનાવવાનું તેમ જ શરીર  
ક્ષાણે અને પ્રયત્નક્રિયા વેગે આગેઅને માટે અનિવાર્ય તત્વો પૂરા પ  
વાનું કાર્ય અગત્ય.

માથાનો દુખાવો—પગી લાવેને એ ગમે એટલો દુગવો હે  
—દશરિ છે કે શરીરમાં કઈક અત્યવશ્ય થઈ છે, અને એને વખ  
અનુસારચિત્ત કરવું જોઈએ. આ સુખ્યવશ્ય સાદા, સોધા અને નિર્જ  
કુદરતી ઈલાજોથી જ લાવી શકાય છે. શરૂઆતમાં ક્ષણિક કાયદે જ  
વતી, પણ સત્તાજે અચ્છ પગિણામે આપતી, અને જ્ઞાનતત્ત્વો  
દીક્ષાન્ત કરી નાખી કુદરતના ચેતવણીના માર્ગો કંઈ નાખતી, ફરે  
દવાઓથી સાવધ રહે.

હસન, ખેરાઈ, પાળી, પ્રમસ અને હસ એ પાંચ મોટા  
મોટા અધિનીકુમારો છે કાઈ પણ વ્યધિ કે વેદના ઉપ એમનું  
સાચું નિદ્રા નીવડતી નથી.

## ૨. શરદી અને સજેખમ

શિયાળામાં શરદી એ સામાન્ય ફરિયાદ છે. શરદી, સજેખમ, ઇન્ફલ્યુએન્સા, ન્યુમોનિયા અને લ્યોંકાપટીસ જેવા ફેફસાં અને શ્વાસનળીના વ્યાધિઓ શિયાળામાં વધુ પ્રમાણમાં જોવાના મળે છે.

જેમને શરદી થાય છે તેઓ સામાન્ય રીતે આ પીડા આપોઆપ યાદ છે, એમ માની લે છે. અને એને જરૂરી 'મટાડવા' માટે જાત-જાતના ઉપાયો અજમાવે છે. શરદી એ કોઈ અપ્રરેષ્ટ આફત નથી પણ કુદરતની એક અતિ ડહાપણુલરેલી પ્રક્રિયા છે, એવો ખ્યાલ એમને માગ્યે જ આવે છે.

શરદી એ જરૂરી ક્રિયા છે, એ વિચાર ધણાને વિચિત્ર લાગશે પણ એનું કારણ તો આ ફરિયાદ સંબંધી પ્રવર્તતું સામાન્ય અજ્ઞાન જ છે.

શરદી શું છે ? એ તો શરીરના અકુદરતી ખખડનો કુદરતી નિમ્મલ છે. એને 'મટાડવાની' જરૂર નથી. એ પોતે જ મટાડ છે. જે જરૂર છે તે આ મટાડને મદદ કરવાની છે.

શરદી અને સજેખમને જે રીતે ખખડી સકાળ એના તરફ જોરદાર રહીને અથવા તો એને દવાઓથી દબાવીને નાક વાટે જે એ સજેખમના ફેફસાં નીકળી રહ્યું હોય છે એને દવાઓ કે ઇન્જેક્શનોથી

માથાના દુખાવાના પશુ પ્રમુખ અનેક છે જ્યારે માથાની પાલ બાલુ દુખાવો હોય ત્યારે એ જાનનતુઓની અશક્તિ, નાન અર કાનના આધિઓ અગર તો મજાના એ લાગના કોઈ રીતને હોય છે આગ આગ અથવા તો માથાની મને બાલુએ ને દુખા હોય તો તે હોજરી, નાના આતગડા, અને કામગા કષ્ટક અથવા થઈ છે એ દસાવે છે જોવી આગળ કે ખાખ ઉપર ને સલુખ નાખ હોય તો તે શુના કે મેરુડના કાઈ વ્યાધિના પરિણામરૂપ હોય છે

ત્યાં કોઈ પશુ માણસ મરખી (chronic) શિરોવેદના પીડાતો હોય છે, ત્યારે એનું મગજ અનિચય દ્વિત રક્તપ્રવાહ, મગ ઉપર ગાદ, લોહીનું ઊંચુ દમાખ, અથવા તો શરીરમાની કોઈ ચા (mechanical) અડચણ હોય કે કેવલા લોકોને શિરોવેદના દુખના અનુભવના આવે છે આ કૃત્રિયાદના મૂળમા પ્રવિન્યાત, અપરે એજની સિધિના પૂરતી ઊધનો કે ચોકખી હવાનો અમાન અનિચ અતિ ચિંતા અને અતિશય કાંઈમેવન જેવ કાગલો હોય કે આદ શરીરનું મગજ શરીરની એક જ બાલુ ગોકો યએનો વધુ પડ મગ હોય છે

ઉપર લાના એ ઉપગત પશુ માથાના દુખાવાના બી નના પ્રકાર ૬ પશુ એ સૌનું મૂળ ને તપાસીએ તો એ જણા સિવાય નહિ મહુ કે અમરની રહેખીમગીને લીવે શરીરમા એ થએના હોય અને વિર આ કૃત્રિયાદને માટે જવાબદાર છે

આ કૃત્રિયાદ ‘મગડવા’ માટે એમ્પિગિન જેવી એગી લવાએ વાપવી એનાથી વધારે મૂર્ખાંબરતુ બીજુ શુ હોઈ શકે ? એને લી એગમા એ ઉમેગય કે આ શીર ઉપર મગજો મોલે પડે કે બંને અને મુધરેના નેમિનુ એ અગીલુ ૧૦ એમેટિક અને સનિ-માઈનિ એનિગના મિશ્રપુથી તે મને કે સનિ-સાઈવિક એસિડ જ મુખ્ય એમ્પિગિનના બધાલીઓના ગધાના આસ માટે જવાબદાર હોય ૬

આ દરાથી નાના આતન્દ્રના ચાલ અને ચામડીની ખજ્યાળ  
 ૧ થાયઠે લોહી ઉપર એની અસર કિનામની અસરને મળતી છે  
 અગ્નિના બધાણીઓ દમેશા ઝીઝરી રીતે શ્વાસોચ્વાસ કરનારા  
 ૫ કે, એનું ઝરણુ શ્વાસોચ્વાસના જ્ઞાનતણુઓને ઔરિષ્ઠિગિની દીના  
 ૧ કે ૧ એ કે

માથાના દુખાના જેવી કુદ્દતની માનાનું ચેતનણીને ઔરિષ્ઠિગિનીથી  
 ૫ ટરી દેરી એનો અર્થ એ થશે, ૬ ઘરમા પેકેલા ચોર માટે બસીને  
 તનગી આપના વફાદાર કુતરને દારૂ દરવો. ઔરિષ્ઠિગિન તેમજ શિશો-  
 નાની ખીંડ એવો અકબીર બનાતી દરાના બધાણીઓને ધીમે ધીમે  
 દરાની માત્રા વધાવી જ પડે છે અને મન ગમ તરૂં બેદરકારી  
 રવાથી એ વધતો જઈ ગેઠ દિવસ દર્દિનો ડર લે છે ઔરિષ્ઠિગિનીની  
 તિમાત્રાથી થતા મગ્ગો પશુ અસામાન્ય નથી અચાનક હૃદય અટકી  
 નાના અનેક પ્રેમાત્મા સાચુ જાગણુ આ દરાનો શરીરમા થએલો  
 તિસર ૩ માધાના દુખાનાનો દર્દી આ અગમથી જેમ વહેલો  
 કા થાય તેનું વધુ સારુ

કુદ્દતની ઉપચારની નજરે આ કૃતિયાત્મી સાચી સાગરા એના  
 ૧ મગ્ગો ગોધી કાઢીને તેમને દુઃ કરામા જ ગહેલી કે ને માથુ  
 ખરાની કૃતિયા નાખી હોય તો શાસ્ત્રીય રીતે થેડાં ઉપચાર કરવા  
 ઇચ્છે જેથી લોહી જૂતા અને જલમેના મગ્ગો અપથી નિકાસ કરી  
 કે ને કામથી કૃતિયાત્મ હોય તો ઉપચારની સાથે સાથે એનીમા  
 થુ લેતો નેઈએ યોગક ઉપ આની ગયા પછી, ખેરામમા ધૂડ,  
 ૧ અને બાજનું પ્રમાણુ છૂટથી મખરાથી કૃતિયાત્મ કુદ્દતની ગીતે  
 ૧ દ થશે નિરમિત અને પ્રમાણુસર આરામથી આયુઓ સચકત  
 નગે નો લોહી શુદ્ધ થશે

એ જ રીતે પૂરતા પ્રમાણુમા પાણી પીવાનું અને ગરે સૂતી  
 અને ન્યસ્ત દરા મેગરાનું બૂનાવું ન લેઈએ ઉગ્ગરા અને કાપી  
 ૧ ન તે મને અગિયો સાથે સાથે જ આવે છે, અને ગાય ૬ પશુ

## ■ ૪ ] ઉચ્ચશોભા નિરુપણ

સાથે સાથે. આત્મ કોષ્ટીની જગ્યાએ મોચાળીનની કોષ્ટી વાપરી શકાય. બાહ્યોના રસ જો યોગ્ય પ્રમાણમાં નિયમિત રીતે લઈ શકાય તો એ કમનિવાન અટકાવવા ઉપરાંત લોડીને શુદ્ધ બનાવવાનું તેમ જ શરીરને ક્ષાત્રે અને પ્રત્યક્ષ લેવાં આરોગ્યને માટે અનિવાર્ય તત્વો પૂર્ણપાકવાનું કાર્ય બજાવશે.

માથાનો દુખાવો—પંજી લલેને એ ગમે એટલો હળવો હોય, —દર્શાવે છે કે શરીરમાં કંઈક અવ્યવસ્થા થઈ છે, અને એને વખતસર મુખ્યરમ્બિન કરવું જોઈએ. આ મુખ્યવસ્થા સાદા, મોંઘા અને નિર્ભય કુદરતી ધ્યાનથી જ લાવી શકાય છે. સરખાતમાં કૃત્રિમ કાયદો બનાવવી, પણ સરવાળે બપોર પગિણાએ આપવી, અને જ્ઞાનતંત્રીઓને હીલાદસ કરી નાખી કુદરતના ચેતવણીના માર્ગો કંઈ નાખવી, ફરેખી દવાઓથી સાવધ રહે.

કસરત, ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ અને હવા એ પાંચ મોટામાં મોટા અધિનીક્રમણ છે. કોઈ પણ વ્યાધિ કે વેના ઉપ એમની સારવાર નિષ્ફળ નીવડતી નથી.

## ૨ શરદી અને સજેખમ

શિયાળામાં શરદી એ સામાન્ય ફરિયાદ છે. શરદી, સજેખમ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા અને બ્રોન્કાઇટીસ જેવા ફેફસાં અને શ્વાસનળીના વ્યાધિઓ શિયાળામાં વધુ પ્રમાણમાં જોવાના મળે છે.

જેમને શરદી થાય છે તેઓ સામાન્ય રીતે આ પીકા આપોઆપ થઇ છે, એમ માની લે છે. અને એને જસદી 'મટાકવા' માટે જાત-જાતના ઉપાયો અજમાવે છે. શરદી એ કદાચ અગ્નિરણુ આકૃત નથી પણ કુદરતની એક અતિ ડહાપણુલગેલી પ્રક્રિયા છે, એવો ખ્યાલ એમને ભાગ્યે જ આવે છે.

શરદી એ જરૂરી ક્રિયા છે, એ વિચાર ધણાને વિચિત્ર લાગશે. પણ એવું કાગળુ તો આ ફરિયાદ સંબંધી પ્રવર્તતું સામાન્ય અજ્ઞાન જ છે.

શરદી શું છે ? એ તો શરીરના અકુદરતી બળાકતો કુદરતી નિકાલ છે. એને 'મટાકવાની' જરૂર નથી. એ પોતે જ મટાડ છે. જે જરૂર છે તે આ મટાડને મદદ કરવાની છે.

શરદી અને સજેખમને જે રીતે બગાડી સકાય એના તરફ બે-દરકાર રહીને અચ્છા તો એને દવાઓથી દબાવીને નાક વાટે જે ઝેર સજેખમના ફેફસાં નીકળી રહ્યું હોય છે એને દવાઓ કે ઇન્જેક્શનોથી

શરીરમા પાછુ ફેલી દેશથી એ અને નવા નવા ઉપદેશોને જન્મ આપે ન

શરીરમા ગેરજુ એ તો તેવ કે જ, એમા પાછુ દ્વાઓનું એ ભરે કે આ મહત્તી ફેરમામા જઈને ઈન્દ્રિયોએના કે ન્યુમેનિયા ઉપન કરે હવમા જઈને હવગેમ રે, આધામા જઈને સ્વીચાને જન્મ આપે અથવા તો મધામા પેમીને રિગેને ના કે મન્નમ્મગ જિલા કરે । શરીરને નાવો નહિ એને એનો માર્ગ નઈ નેરા દો એટલુ જ નહિ પણ એને એના કાર્યક્રમમા મ નેરા

એને સંગેષમ ચાપ એને ભાગેષમ કે મિત્રીગ શ્વાની જરૂ નરી અનન્ત શરી વખતે ના અને મ્હો સાગ ભાગના નથી પણ નાદારી વસ્તુ સાગી તી રીને નાગે । એ નાગે કચરો શરીરની મહા નીમ્મી જાય એમા જ આપણને યા ન ।

શરીર એ તો શરીરમા બગાડનો મળ ન શરીર કોઈને અવાનકે 'વાગી' જતી નથી કે એમ્મ મોગી પત્તી નથી । શરીરમા જતુથી કોઈને શરીર નાલ પડતી નથી જતુઓ તો શરી ની નામી ઉપ ગુજ્જન અનાવનાર છવા । નીમ્મી શરીરમા એ વમવા મરી શક્તા નથી

ત્યારે શરીર ચાપ કે ત્રાથી । એના વાગેતે શા શા । અરોઅ રહેલીનુસીથી શરીરમા અગનો જમાવ અને એ અગના ચોઅ નિમનનો અમાવ, અશુદ્ધ હસા પછી અને ભોગ આવાપીરાની અનેક કુટેવો, દવા અને વાડનો ઉપયોગ શરીરમા થત મેન્સીસ કે અન્ય અગે પરુનો જમાવ

પણ શરીરનું સૌથી મોટું મજલુ તો શરીરમા મનોઅર્થ અવ યવો, આત્મન, કોનુ, ત્વચા રસ અને ગુર્ની મયમી શિથિના એ ૨

શરદીની શાસ્ત્રીય સારવાર શી છે ? એમાં ત્રણ મામલો મુખ્ય છે, આગમ, ઉપવાસ, અને ઉપશુતા.

જેમ બને એમ વધુમાં વધુ સમય પથારીમાં આગમ લેવો જોઈએ. આગમની શરદીની શક્તિની કચકસ થાય છે આ શક્તિનો કચગના નિમન માટે ઉપયોગ થઈ શકે.

ત્યાં સુધી શરદીનું એકેએક લક્ષણ દૂર ના થાય ત્યાં સુધી નક્કર કે પ્રવાહી પ્રકૃષ્ણ પ્રકારનો ખોરાક ન લેવો જોઈએ. દિવસમાં ૭ થી આઠ શેર ગરમ પાણી પીવાનું ગણવું જોઈએ એકનું પાણી ન બાવે તો એમાં ખાટા લોણનો રસ નિચોની મકાય દરેક પ્યાલામાં વધુમાં વધુ અડધું ચીણું વાપરવું.

એજ રીતે પૂતા કપડા પહેરીને, ઝોડીને, તાપીને, ચૂર્સનાન લઈને કે પડી કસરત કરીને શરદીને બગાડ ગરમ ગણવું જોઈએ ત્યાં શરદીમાં જોઈની ગરમી હોય છે ત્યારે એની ચરમી કિયાઓ સુન્યસ્થિત રીતે ચાલે છે.

આ ત્રણ બાબતો ઉપરાંત બીજી કેટલીક ચોક્કસ સામવાગે પણ છે.

ઉપવાસની શરૂઆતમાં જ એક ગરમ પાણીનો 'એનીમા' લઈ લેવો જોઈએ એના પાણીમાં શેર પાણીએ એક મોઠો મીઠાનો ચમચો નાખી દેરાથી એ વધુ અસરકારક બનશે. દરરોજ આ રીતે એક 'એનીમા' રાત્રી માટે ત્યાં સુધી લેવો.

નિમના એક વખત ગરમ પાણીથી બાન કરી ચામડીનાં છિદ્રો ખોલી નાખવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. અન્યત્ર શરદી મની ગયા પડી તો ધીમે ધીમે દરેક પાણીએ નાકવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

નાકમાં વળણ લેવાથી માથું હલકું પડી જશે. નિમના અવારનવાર મીઠા પાણીથી ફેગવા કરવાથી મોઢું ચારું થશે.



ગેંડા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં શુદ્ધ અને સ્વચ્છ બનશે તાજા હવાનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરે. ગરમે ચૂની વખત બારીમાથાનાં ખુલ્લાં રાખે.

શરદી મટી ગયા પછી એ ફરીથી ન આવ એટલા માટે નિયમિત કસરત, પૂંની ઊધ, પથ્થ ખોરાક, તાજા હવા અને ખીંચ અનેક આરોગ્યદાયક બાબતો ઉપર પૂરું લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે.

શરદી એ કુદરતની માયાશુ એતલણી છે. જે વખતનાર એનમે એ નીરોગી થશે એના તરફ બેઠકાગ રહેનાર કે ઉદનાઈ બનાવનાર એનાથી વધુ જૂડા રોગોનો ભોગ બનશે.

## ૩ ઇન્ડિયુએન્સીનો પ્રતિકાર

‘ધી ન્યુયોર્ક હેરાલ્ડ ટ્રીબ્યુન’ ૧૭ મી ઓક્ટોબરે આટલાનીક શહેરમાં મળેલી અમેરીકન નાહેર આરોગ્ય મંડળની ( American Public Health Association ) એક સભાની ખગર આપે છે આ સભ્યા દેશના સર્વે ભાગમાં જન્મતાના સેવકો તરીકે કામ કરતા દાકતરોની ખમેલી છે એ લોકોએ છૂટથી ભવિષ્ય બાખ્યુ હતુ કે ૧૯૪૧-૪૨ ની ઠંડીની ઝાલુ દરમિયાન ફરીથી ઇન્ડિયુએન્સીનો ડાગચાળો દેશમાં ફાટી નીકળ્યો. ન્યુમોનિયાની માફક ઇન્ડિયુએન્સીના પ્રકારના વર્ગીકરણ કરીને, તેનો અભ્યાસ કરીને તેમણે આ રોગના ઉપકરણને પહોંચી વળવા માટેની પદ્ધતિની અપૂર્ણ રૂપરેખા દોરી હતી.

તમારામાંથી જેઓ દવાવાદના કહેવાતા વિકાસથી માહિતગાર છે તેઓ જાણે છે કે ન્યુમોનિયાના પ્રકારોનું વર્ગીકરણ કરવામાં આવ્યુ છે અને એ દરેક આગળ પડતા પ્રકાર માટે તેને લગતી એક વ્હી શોધવામાં આવી છે.

અમારા જેવા દેશનાકે ગિડિલ્સકો કે જેઓ નિમર્ગોપચારના ક્ષેત્રમાં કાર્ય કરે છે તેવાઓને આ બધુ પરીશ્યા જેવું લાગે છે મારા રોગચાતના પધાદારી વર્ગો દરમિયાન મે ન્યુમોનિયાના દરેક પ્રકારના દર્ગીઓની રોગચાતની સાચાં તેમને લગપૂર દવા ઉગ્ગતવાના ઓગડામાં ગળીને, પગ ગરમ ગળીને, છાતી ઉપરના વસ્ત્રોમાં માત્ર એક મુનરાઉ બંદી

પરોગીને જ ડી હની આખા મગી નજીથી રૂપજ્યાથ (Sponge bath) આપતો હુકાળા પાળિતો એનીમા આપતો અને જ્યાં મુધી દર્દીના ફેરસા વૃદ્ધ ન થાય ત્યાં મુધી યોગ-મા માત્ર પાણી અને લીલુનો રસ જ આપતો. દર્દીને કપાળ ઉપર દડા પાણીના પોતા જો આગમનાથ યાગે તો નમ્તો રેવના અને રડતા ચહેવાવાળા મનુષ્યોને દર્દીના ઓગડામાંથી ફર ગમવા મિત્રાન અને ઉપ જલ્યાવના ઉપચારો નિવાય ખીજ કાઈ નાગરા મે કરી નથી. છતાં આ ઉપચારો જોએને મ્યાં હતા તંગેએ નામાન્ય રીતે પોતાનું આરોગ્ય પાછું સપાદન કર્યું કે અને પાળાથી મધ પાનું માછી અમર કે ગૂચવાડો ઊભો થયો નથી.

આપણી મરોન્ટ હોસ્પિટોમાં ન્યુમેનિસાનુ વગી જોયું રીતે નિએને ગમી અપાતી હોવા છતાં આગ પ્રમાણમાં મજબૂતપ્રમાણુ રહેતું હોય, તો આવી ગમી વગેરેની આગવાર મતિ નિરપરોગી અને મખાઈ બન્ની યાગે એમા મધ નવાઈ જેવું છે ?

નુ ઈન્ડુએન્સીથી રહેતું જોઈએ ?

જગત નદિ જો આપણે આપણા રગીને આનંદિ અને માણ રીતે નવજ અને એરી પારોથી મૂળ ગમીએ તો તદુચ્છની માત્ર એ રાગનો મૌથી મોગ પ્રતિમા છે

પણ આગમનાથકુન્ની એને નુ આગમનાથ પ્રાથમિ-એગી એને મગીનુ હાની, પેર માણ રોરે પેર એ મીના વરાગ પ ના સપેગ વાનુ ધાગનુસાર વાનુ ચરમીથી ફેરસા અને વગરની ચહે-ગની તદુચ્છ મુદ્દા આરોગ્ય એને નિમળ આખો વૃદ્ધ ત્વચા, કૃત્રિમ રંગો લગાવા વગરના મોદામજા નુનામી જોડ-અપુર, અચાગના ડીની વખતની નુવામી, બીની છબ, માણ મોકી કે થર રાગના, દુર્ગંધ ગદિત મોલસર્ગની રાજ નિયમિત અને પૂરી સિવાય ન આગ-

ગુણો, સંપૂર્ણ આસ્થ્ય એટલે આગમશરી નિદાને અતે સવારમાં નિસના આખા કાર્યક્રમને પડોચી નાના માટે અનુભવાતી સંપૂર્ણ તાજગી હા ખરે જ તદુગ્ત શરીર એટલે એનું શરીર કે જે જગત દુખ, અન્યથા કે બેચેની ન અનુભવતું હોય આરોગ્યનો અર્થ એ કે આપણે આપણા શરીરની અગિતાથી તદ્દન અજાન હોઈએ, સિવાય કે જ્યારે આપણે એનો ઉપયોગ કરીએ અથવા જ્યારે આપણે એને ચામડીથી આતગ્ન સુધી સાફ કરીએ

સારી તદુરસ્તિનો અર્થ એવો તો નથી જ થતો કે એક દર્દી ગંગા કાંતમાં હોવા છતાં કાકતને આનીને ઢબી બની એમ કહે 'હું સંપૂર્ણ સુખાશરી ભોગવું છું પણ મને પાયોનિયા છે, માથું દુખે છે, રક્તક્રીડાઓ કંઈ અર્થગર્હી : અને લોહીનું દમાલું જ માત્ર નિરોધ કે બાકી આમ તો બધી જ રીતે હું તદુગ્ત છું " હા મારી પામે તો આના અનેક દર્દીઓ આવું કહેતા આવે છે !

ઈન્દ્રિયએન્ના જેવા જાને છક્ક ખગરના તમારે નું શ્વ નોઈએ !

તમારી બધી કુવો છાડી ને અને એ રેડાંને સારી રેવો પાડા-ભાગ બહોળા અને લાભા ધધાતારી અનુભવ પ્રમિયાન જે હમરો દર્દીઓ મારી પાસે મને માટે આનંદ છે તેમાનો એક પણ કુટેવોથી મુક્ત નહાતો એમાના લંગભાગ રેકને આ, મેરી, તમારું કે દાકતું અમન હતું જ લંગભાગ દરેક અનતકિન દગચોવો ખોગક લેનો હતો આપામ તરફ દુર્નિદ્ર અને અગમ્યાઈ મેરતો હતો કે જેથી તેનું શરીર અમને જુદું અને જડ બની જતું એમનો નેનું મન વર્ગ તો એટલે વતે અગે, સાધારણ ક્યુનિયાનથી માટીને ઘડેલાં મેના લાના લાગના બધેકાથી પીડાતો હતો ત્યાર પ્રથમ એ થાવ ને કે ઉપર નહુવેલી ગંગી પરિસ્થિતિમાંથી અથવા તો રાત્ર ઉપર કમની કુટેવો-માથી મ્હી રીતે હું નહુવું અને એની આરોગ્ય ઉપર કઈ મારી રેવો

પાડવી જેથી ઈન્દ્રિયોન્ના જેવા ગેગોનો ભય નાબૂદ થાય. આ ગદી  
જેની રૂપરેખા

(૧) પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીઓ, જેની રીતે કે જેથી દર  
કનાકે શરીરનો એક એક ભાગ ધોવાય. જો તમારા શરીરનું કં નાનું  
હોય અને વજન મોઝોકે તત્ત જોડતું જ હોય તો રાજ પૂરે પાવ  
જ્યાસ ( આઠ ઓસના ) પાણી પીઓ જો ૧૮૦ તત્ત જોડતું વજન  
હોય તો નવેક જ્યાસ પાણી પીઓ. બીજી રીતે કહું તો દરેક વીસ  
તત્ત વજનને એક જ્યાસ પાણી પીઓ. આ ટેવથી શરીરનો જમા થતો  
કચરો અંક કે અને ઝગમગાણ દૂર ગમવામાં અને મનમાં પણ  
મદદ મળે છે

(૨) આ, કોશી, દારૂ કે તમાકુમાંથી કાઢના પણ નિયમિત ખસતી  
હો તો આ લાડકી જેરી ટેવોને ઓછી કરવાની શરૂઆત કરો. યુવાન  
વર્ગને જો શુદ્ધ નૈર્ભર્ગિક જીવન હોય તો, આની ઉત્તેજક વસ્તુની જરૂર  
રહેતી નથી. આ પ્રકારના બધા બોગક શરીરને કેરી બનાવે છે. યાદ  
ગાઓ કે નશાકારક બધી વસ્તુઓ એ સમાન જ છે, માત્ર દાખાતના  
ધધા દરમિયાન મે યુવાનવર્ગને આ જેરી વસ્તુઓ કે જેની ટેવ જડ  
ધાલી એમે કે તે ઝાડી રેવા પ્રેર્યા છે. પણ વૃદ્ધવર્ગ પામેથી નાસ્તા  
વખતની એક કપ કોશી કે દારૂનો એકાદ જ્યાસ છોડાવવા પ્રયત્ન કર્યો  
નથી. જો આમાંથી એક અથવા વધારે વસ્તુનો ઉપભોગ તમે કરતા  
હો. પણ આ વસ્તુઓ જરૂરથી તમારા શરીરમાં એ લાખલ કરે છે એ  
બંધનનું ધ્યાનમાં ગમીને જ એ કેક કેટલા પ્રમાણમાં લેવો જો નક્કી  
કરીને એની ઈન્જ મેનજે

✓ (૩) જો બધાકાંથી પીણા હો તો એ તરી ટેવથી મુખ્ય થાય  
જરૂરિયાત લાગે તો ગરમ એનીમાં લો અને ખૂન પાણી પીઓ. ચોખ  
વસ્તુઓ બોજનમાં લો અને પેટની ભગ્ન ખાત કંગ આમાંથી સૌથી  
સરળ કસનન ઘૂલખું પેટમાં દવાવવાની છે

રોગ જ રી અને ચોગ્ય કસગત પ્રત્યે અભિરચિ ન હોય તો  
રોગ બેચે- માઈન ચાલે. આગુ તો ઓછામાં ઓછું કરો જ તે  
હિપગત પાચથી દુધ મિનિ પેગની અને પીડની એવી કસગત કરો કે  
જે પેગની દીવાનને સંક્રામે અને શિથિલ કરે

બેવાકુ જિદગી એ મૃત્યુનો છડીત છે

✓ આ એક કસગત શરીરની રક્તરસાગચોની સુગતિને દૂર કરે છે -  
ખુલી ખારી પામે પણ સમાન્તર ગખી, જન્ને બાલુએ હાથ જૂનતા  
ગખી જીવા ગહો પેટમાં પોવાણ જેવું મનાનીને પેટની દિવાલો પાસ  
જાએ નીચે અને કરોડની નરદિક જેમતા હો એમ કરો નિસામે  
હો અને પાચથી પદ વખત એ મુજબ કરો તમારી ઈચ્છા હોય  
તો નિસામે લેતી વખતે અગ જડો શ્વાસ હો અને પેટુ હિપ નીચે  
લેતી વખતે બહાર જડો શ્વાસ કાઢો. ધણી વખતથી તમે શારીરિક  
સુગતી મેનતા હશે તો શરૂઆતમાં જગ ચક્ર આગે પણ પ્રયત્ન  
આગુ ગખશે

નાના સાથે ખટમધુગ ફોા અથવા ફોાનો ગસ સાગ પ્રમાણમાં  
હો જમ્યા પડી મુખનામ માટે પણ ફોા જ હો મથા ઝાખાળનો  
પણ બોજનમાં સાગ પ્રમાણમાં હિપરોગ ફોા. સવા સાગ બોજનમાં  
પણ રાધવા સાખ્યાહ સાગ પ્રમાણમાં હો તમાગ બોજનનો ફો  
બાગ કાયા તથા રાધવા સાખ્યાહ અને ફોાનો હોવો જોઈએ

જે લોકોનું શારીરિક પાણુ મરોખમ તર ન હોય તેને દૂધ  
સરસા ખોગક તરીકે કામ આપમે પણ જેને શરદી, સરોખમ અથવા  
નવાર થવા હોય તેને માટે દૂધ મનાઈ, પનીર વગેરે રોગખર્તા કે ચોખા,  
ધડ, જવ વગેરે અનાજ-ચોખા પાલીમ નગના ( એક છત્રા ડાંગર  
સાથેના ) નાપ ના ચલાઈ કરેતો અગમો થૂન કાઢેતો સર આગે  
ન વાપરે.

લોઝા ભને એવું અર્ધમસ ઉચ્ચગતા દોષ કે એમા પ્રથમનમ્, (Thiamin Chloride) કે ઘણું પલુ ખાન પાર્થ અથવા પીલુ કે જેમા ગ્રેન ચળની સાથે વાપરવામા આવી હોય તે ન ખાગો ગળપલુ માટે મલ, ગોળ, મરુ અથવા કામી દાન, અહર, ખજુર વગેરે જીવનશક્તિવાળા પાર્થો લેજો મફત ચગકની ખાત્રો ઉપયોગ બધ ક્રતા એટલુ ખાનમા ગળન કે સ્ટોર્મમા વેચાતા કુટના નીનના પેડ કમાઓ પલુ આમા આવી તથ કે કાગલ કે એ રૂજો વામો વખત સુરી બગે નહિ એ માટે એને સફદ ખાકની ચામણીમા શખવામા આવે કે મ્યુનિવાળા ખોગખો અસાહાર ન કરશે બટાટા અથવા શમીઆ જેવા શકોને છાપ કાઢવા વગર ગધિલ જેથી અગના ચેનન્ય તસ્વોનો નાશ ન થાય. નત્રિત પૂગતા પ્રમાણમા હોય પલુ તેનો અતિ ઉપયોગ ન કરગો. વૈજ્ઞાનિકોએ એવી શોધ કરી કે કે વનસ્પતિના નત્રિત ક્રતા પ્રાણીજ નત્રિતમા જીવનશક્તિ અર્પનાર સત્વ વધારે હોય છે એથી દૂધ, પનીર, ઈંડા જેમા શારીરિક સુખાકારી માટે જરૂરી એવા એમીનો એસીડ્સ છે, તેનો ખાગકમા સમાવેશ કરે. જીવનના સર્ગન માટે જીવન અર્પણ પડે છે તદુચ્ચ, જીવનશક્તિથી સજ્જ શરીર બાધવા અને ટપનના માટે ખોનક પલુ તેવો જ પુષ્ટિવાદ અને જીવનશક્તિથી ભરપૂર લેવાની જરૂર છે

ઠાને ખોગક માટે આ સાવચેતીના જરૂર છે ખોગક ધીમે ધીમે ખાંધા અને પૂન અર્વણ કરવું ચિન્તાકારી મને. જે જીવા માટે ખાવ તે નીરાગી દીર્ઘાયુ ખોગવે છે પણ જે ખાવા માટે જ જીવે છે અને ઈંદ્રિયોના સતોષ ખાન વિવેચનદિ વાપવા વગર અગ્રતિવારેશ સેવે છે, તેને માટે જીવનમા એક એવી ભૂમિકા આવે છે ત્યાર એનો જીવનમાથી માત્ર આનંદ ગરી નવ કે

ઠાને અને કાચ સૌથી મજબૂતી વાન એ કે જે જીવનો દિમ્ભ તથી સામનો કરે. કે ઈ જગ્ન અનિચિત પતિ ગમ માટે નવર ગેલ

આશાવાદી અને શ્રદ્ધાવાન માનસ ઈગ્રાંવા જીવનનો તડકો અપડો પુરા-  
મિત્તજથી અને મક્કમતાથી માણે. આ પ્રજાનું આશાવાદી, શ્રદ્ધા-  
ભર્યું અને હિંમતવાન માનસિક વનણ્યુ મુઠ્ઠા આરોગ્ય માટે સદાયકારી  
છે કારણ કે એ સ્થાનતત્ત્વોને રાત અને સ્વચ્છ ગણે છે પાચનક્રિયાને  
પ્રોત્તિ આપે છે, બોગકની સમીકરણક્રિયા તથા મોત્સર્ગની ક્રિયાને મદદ  
આપે છે મારા બાગના મુજબ તો આ જાતનું માનસિક વનણ્યુ એ  
તદુચ્ચતી માટેનું આપણા હાથમા ગહેનું એક અમોઘ શસ્ત્ર છે

## ૧૯૧૮ મા ઈન્દ્રિયએન્જાનો પ્રતિકાર

જે લોકો ૪૦ કે તે ઉપરની વયના હને તેમને ૧૯૧૮ મા  
થયોયો ઈન્દ્રિયએન્જાનો રોગચાળો યાદ દશે મને તો જરૂર યાદ છે  
કારણ કે હું તે વખતે માગ તમીમી ધધી મીસેરીના સેટ હુઈ  
શહેરમા અવાવતો હતો ત્યાના નાગરિકો તો તે વખતે આ ઉપદ્રવના  
બોગ થયોયા હતા જ પણ મારી લાગણી વિશેષ તો એથી ઉશ્કેગઈ,  
કે બાલુએના છાંયાઓમા જે નીરોગી તદુચ્ચત હોકગઓ જેકસન  
એકેક્સમા આયા હતા, તેમને ગસી મૂળીને રોગી બનાવ્યા, અને એ  
ઈન્દ્રિયએન્જામા સપડાઈને માખેની માફક મરી પરવાયા.

પણ મારું કામકાજ તે વખતે જોગમા ચાલતું હતું અને મને  
જોડયે બધે ફેકાણેથી આમત્રણ આવતા હતા કે બધે પહોંચી વગરાનો  
સમય પણ નહોતો મળતો આથી જે લોકો મને જોળખતા હતા અને  
મારામા વિશ્વાસ હતો તેમને હું આ મુજબની મુચનાઓ આપતો

પાણી અને લીંબુના ગ્સ સિરા નીજે કોઈ પણ બોગક ન  
લેજો ચમચી ભાર પણ દૂધ કે કાઠ પેગમ ન જવા દેજો પી રાકાય  
તેટનું પાણી પીજો અને સાથે જે લીંબુનો ગ્સ ફળુ તો આ વાત  
વધુમા ગખો કે દર્દને દિવસમા એક રખત નળી આપરામા આને  
અને અપજ બાય ( Sponge Bath ) થી એનું શરીર સપૂર્ણ



સ્વચ્છ રાખવામાં આવે. એના હાથપગ ગરમ રાખવામાં આવે અને એને તાજી હવા છૂટથી મળે. જરૂર લાગે તો આગ્રમ મળે તે પૂરતું એના કપાળ ઉપર ઠંડા પાણીનાં પોતા, અથવા ગળા ઉપર આદક્ષિ બેગ રાખવી.

ત્યાં સુધી દર્દીને સંપૂર્ણ આરામ ન થાય, દુઃખ કે દર્દ ન મટે અને પ્રસન્ન સ્થિતિ મેં ઉપર ન આવે ત્યાં સુધી એને ખિઝાનામાં જ પડી રહેવા દેવે. એટલો આરામ પ્રાપ્ત થયા પછી ત્રણ દિવસ સુધી એને તાજાં ફળોનો રસ જ આપવો. સારપછી આરતે આરતે ખોરાક શરૂ કરવો. આ પ્રકારની સારવારનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે કોઈ પણ દર્દીને બે અઠવાડિયાથી વધારે કામ ઉપરથી ગેરહાજર રહેવું પડ્યું નથી.

રોગચાળા દરમિયાન એવા જ દર્દીને ત્યાં હું જાતે જઈ શક્યો હતો કે જેઓ દાકતરની શી પણ ન આપી શકે એટલા ગરીબ હતા. એ લોકો એટલા અગ્રાન પણ હતાં કે ટેલીફોન ઉપર આપેલી મારી સૂચનાઓ સમજી કે પાળી શકના પણ નહોતાં. એમાંના એક કુટુંબમાં તો મારા ઉપર શ્રદ્ધા હોવા છતાંય ખુસ્તી હવાથી સરદી અને તાવ વધવાનો એમને ખૂબ ડર રહેતો. પહેલાં પ્રથમ તો મેં સયનચક્રના ખારીખારણાં મોઝાં ઉઘાડાં કરી ઓરડીમાં પ્રસરેલી બદમો જૂર કીધી, અને ધમકી આપી કે ખારીખારણાં ખુસ્તાં નહિ રાખો તો હું પાછો નહિ આવું. દર્દી ધણી બળકર દાક્તરમાં હતો પણ શ્રુત્યો અને તંદુરસ્તી પાછી મેળવી શક્યો.

મેં બીજા દાકતરો કે જેઓએ મારી માફક જ ઉપચારો અનુમાન્યા હતા તેમની સાથે મારી નોંધ સરખાવી જોઈ અને તેમણે મને જાણાવ્યું કે એક પણ પ્રાણીવાનકે કે મૂંચસાડાણ્યો કિસ્સો બન્યો નહોતો.

હવે તમે ઇન્ડિયુએન્સીની સારવાર જાણના થયા છો.

તમારી યાદાસ્ત તીન હોય તો તમને ખબર હશે કે ઈન્દ્રિયએન્જાનો એ ઉપદ્રવ વખતે કેવી રીતે હજારોની સંખ્યામાં લોકો નાશ પામ્યા. હું તો માત્ર દર આવાડિયે દાકતરોનાં જ ચકાં. મરણની સંખ્યા જર્નલ આફ ધી અમેરિકન મેડીકલ એસોસીએશનમાં વાંચીને મૂંઝાઈ જાતો.

વર્ષો પછી હું એક આરોગ્યલવનમાં ધંધાદારી ઉપરી તરીકે હતો. દેખરેખ રાખવા ઉપરાંત પણ દર આવાડિયે હું એક બાપણુ આપતો. અને એક બાપણુમાં મેં સમગ્રવ્યું કે ઉપર જણાવેલી સંપૂર્ણ આરોગ્યની શ્રમિકા ઉપર જે મનુષ્ય હોય છે તેને રોગના જંતુઓથી રોગ લાગુ પડતો નથી. બાપણુને અંતે એક મુરખીએ એક જણને કહ્યું: 'હું શરત મારું છું કે એક નાનો ગંદો રોગનો જંતુ હો. આ-લ્સકરના શરીરમાં પ્રવેશે તો આપણા સર્વની માફક એ પણ જરૂર રોગના ભોગ થઈ પડે.' મારા બીજા બાપણુ વખતે મેં આ વાક્ય ઉચ્ચારના નામ જણાવ્યા વગર સભામાં ટાંક્યું. સાથે સાથે મારો ૧૯૧૮ ના ઈન્દ્રિયએન્જાનો રોગચાળાનો અનુભવ પણ કહ્યો. એ વખતે બીજા દવાવાદના દાકતરોની માફક મેં રોગના જંતુથી બચવા મોં ઉપર છુરખો (mask) નહોતો ઝાડ્યો. હું જે કુટુંબમાં રહેતો ત્યાં બધાને રોગ થતો હતો અને હું દર્દીઓના આખો વખત નજદીકના સંસર્ગમાં હોવા છતાં પણ મને રોગની જરા પણ અસર થઈ નહોતી.

ઈન્દ્રિયએન્જા એ રોગ જંતુથી ઉત્પન્ન થતો રોગ નથી. એ તો રોગના સક્ષમ વિષના ચોપી ફેલાવાને લીધે થાય છે. પણ તમે જો તમારી જાતની પૂરેપૂરી કાળજી લો તો એવા ચોપી રોગો પણ તમને કાંઈ હરકત ન કરે. છતાં ય જો રોગ ચલે તો તેનો સાચો ઉપચાર લેવો જોઈએ. હું આ લાંબા વખતના અવલોકનમાંથી જ બાપી સમયે છું કારણ કે મારા ઝોરીના કાઈ પણ દર્દીએ ગંભીર માંદગી. અનુભવી નથી. મેં તેમની પામેથી. ગૂણી. અગ્રણ્ય. દુઃખિજાન. કુલોત્તમ. ચસ. અને પાણી સિવાયનો બધો ખોરાક બંધ કર્યો છે. આંતરડાં સાફ રાખ્યાં છે

અને આરામ આપે છે. ઓરી એ ચોથી રાગ છે અને એટલે જ સદીથી કેસાય છે કે તંદુરસ્ત માણસને પણ લાગુ પડે છે. પણ યોગ્ય સાવચેતી લેવાથી નુકસાન થતું નથી, માત્ર સાધારણ માદગી જ અનુસવાય છે. અવશ્યતા, એ નાના જન્યાઓને જ થાય છે પણ કાષ્ટક વખત મોટાંઓ પણ ભોગ થઈ પડે છે.

યાદ ગમે છે મારું આરોગ્ય એ જ રોગનું મારણ છે. અને એ નદુરસ્તીનો જયો આધાર સ્વચ્છ નિર્મળ લોહી ઉપરજ છે. આલું લોહી નો જ પ્રાપ્ત કરી શકાય જો માણસ યોગ્ય અને સાચો ખોરાક લે, પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીએ, આંતરડાં સ્વચ્છ રાખે, સારીશિક સ્વચ્છતા જાળવે અને રચનાત્મક વિચારો એવે જેથી મન પણ તંદુરસ્તી જાંધવામાં મદદરૂપ થાય.

**ઈન્ફ્યુએન્ઝાના ૮૦ કેસમાં એક પણ મરણ નહિ**

“ જ્યાં યુગેપિયન મદાયુદ્ધમાં ડૉ. મેક્સમેરે એન્ટ સર્વાન્ટની હોસ્પિટલમાં અનેક ફ્લૂઓને ઈન્ફ્યુએન્ઝા ઉપર કુંઝળીનો ઉપચાર કર્યો હતો. કેમ સારું થતા કુંઝળીને ફૂટી એમાંથી રસ કાઢી, તેને વરાળ આપી, ત્રણ વાર પાના આ રીતે બે જ દિવસમાં તાવનું પ્રાપ્ત થતુ. ૮૦ ફ્લૂ ઉપર આ ઉપચાર કરવામાં આવ્યો હતો, પણ તેમાંથી એક પણ મર્યો ન હતો. માત્ર એક ફ્લૂએ એ પીવાની ના પાડી અને એને પશ્ચિમીએ એને ગ્રોન્ડ્રાન્ડુમોનિયા થયો ”+

**ઈન્ફ્યુએન્ઝાના ૫૦૨ કેસમાં એક પણ મરણ નહિ.**

ધણા જ જડોળા અનુભવવાળો તબીબ કહે છે કે. “ નિસર્ગોપચાર ફ્લૂ નિવૃત્તિ જતો નથી. ”

## ઈન્દ્રિયુએન્જાનો સહેલો ઉપાય

લેખક:—ડૉક્ટર એ. મેકેન્ઝી, એમ. ડી.

“ ઇ. સ. ૧૯૨૮ ના પ્રચંડ રોગચાળામાં મેં ઇન્દ્રિયુએન્જાના ૫૦૨ કેમોની સારવાર કરી હતી. દર્દીઓના રોગનું સ્વરૂપ અતિશય સંકારક હતું. અને ડૉક્ટર ન્યુમોનિયાથી માંડીને આંતરડાના ઉગ્ર ચેપથી પ્રભાગ રક્તસ્રાવ સુધીના બધા જ ગૂંચવાડા થવાનો સંપૂર્ણ સંભવ હોવા છતાં, એક પણ દર્દીનું મરણ થયું નથી. મેં આપેલી સારવાર મેકેન્ઝીની સારવારને એટલી બધી મળતી છે કે ‘ફિઝિકલ ડૉક્ટર’ના વાંચકોને એમાં રસ પડશે.

આ લેખમાં આપેલી સલાહને શરીર વિકાસકા સિવાય બહુ ઓછા લોકો માનશે અથવા તો અમલમાં મૂકશે, કારણ કે એ અતિ-શય સાદી છે. સામા લોકોની પેઠે માંદા લોકો પણ સત્યની શોધ માટે પ્રેરિત અને તારાઓ જેટલે દૂર તપાસ કરે છે.

શરદી, ઇન્દ્રિયુએન્જા કે ન્યુમોનિયાનું પહેલું લક્ષણ દેખાય કે તુરંત જ સારી હવા અને સૂર્યપ્રકાશવાળી ઝોરડીમાં જઈને પથારી ભેગા થઈ જાય. ઝોરડીને સુખમયક હદ સુધી ગરમ રાખો. ધણું કેટલીક ખારીઓ ઉઘાડી રહે એની ખાતરી રાખો જેથી એમાંથી માયાણુ સૂર્ય પોતાનાં રોગનાશક કિરણોમાં દરદીને નવડાવી શકે. યાદ રાખો કે જેમ લાકડાની આરખાર સામાન્ય પ્રકાર જઈ શકેતો નથી તેમ ખારીના કાચની આરખાર સૂર્યના કિરણો જઈ શકતાં નથી.

બધો ખોરાક બંધ કરો. અને દરદી સંપૂર્ણ રીતે સાન્ને ના થઈ જાય ત્યાં સુધીમાં ખોરાક બંધ જ રાખો. એવટૂંક લોકો જેમાં દાકતરો, નર્સો અને દોરતો પણ આવી જાય છે, કેટલીક વખત તાવથી પીડાતા દરદીને “ તાકાત ટકાવી રાખવા માટે ” ખવડાવવાનો આગ્રહ કરે છે. બીજી ખાણુ સાણા લોકો એ સારી રીતે સમજે છે કે દળી ચલાવવામાં

જોડણી શક્તિ ખર્ચાવ છે અને હૃદય ઉપર જોડણી બોલો પડે છે. તેટલી જ શક્તિનો ખર્ચ અને તેટલો જ હૃદય પર બોલો, બોગક પચાનવાની ક્રિયામાં અથવા તો બોગક પચાવવાના માત્ર પ્રયત્નમાં જ પડે છે ઈન્દ્રિયમેન્દ્રના કેમમાં હૃદય ઉપર અતિવ્રમ પડેલો જ લેવા છે, એટલે શરીરની બધી જ શક્તિની દરજ્જા કરવાની આવશ્યકતા મહે છે. તાવધા, મોખરાળા, મગી અનમાર્ગમાં કામેલો બોગક પચતો નથી 'શક્તિ દક્ષીણ રાખતો' નથી. પણ પાચનમાર્ગને નહી, દુર્ગંધ-યુક્ત અને સડતી ગટમાં ફેવી નાખે છે. અને એને લઈને દરદીનું પેટ ફૂલે છે, તાવ વધે છે, એની શક્તિદબાઈ ગય છે, શ્વાસોશ્વાસમાં નડતર થાય છે અને હૃદયની ડ્રવન શક્તિ દગાઈ ગય છે. સાત કે આઠ દિવસ બો બોગક ન મળે તો એનાથી કાંઈ મૂખે મગી જતું નથી, અને કુદરત પેટ અને આરોગ્યવિનાશક મગજતુઓના નાશ કરવાના કામે લાગી ગય છે "તાવને મૂખે મારો" એ કહેવનમાં ક્ષાપણ છે 'જોડોને બોગક આપો' એ માંગ માણસ માટે બેવડેની સલાહ છે.

ઉપવાસ સહ કર્યા પછી રૂપકુંદનો ગમ લેવા માટે એને જટલી લો આખા દિવસમાં ૫ થી ૧૫ રૂપકુંદ જ ચાગ ચાગ કલાકને આંતરે અથવા તો એથી ઘણા અંતરે લો પી સકાય એટલું કંક, શુદ્ધ પાણી પીએ. રૂપકુંદ લેવા દો ગેના બે ડોઝની વચ્ચે—ગેની માથે નિર્દિ-મારે બેઝીંગ મોડા-બેઝીંગ આવકાબેનિ-(Sodium Bicarbonate) નીચે મુજબ લો એક પાણીના ગ્લાસમાં એક ચમચી ખીતે પડેલા ડોઝ માટે બે અને ત્યાં પછી દર ચાગ ચાગ કલાકે અથવા એથી કોઈ અમરે પા પા ચમચી પાણી સથે વજનના અવસ્થા ૨૫ થી ૧૫ મુધી લીધા ફેલ નાંધીને ત્યાં લેવાને અર્થે રૂપકુંદને ન્યાં મુગનો શુદ્ધ મોડા વચ્ચે પચાઈ કાઢા જોવો દેવા છે એની કિમત સહેજ જ વધારે લેવા છે.

ફાયોમલ અને બીટ લિન લુટાની દવાઓથી જ મહે પડે

વાપરવો હોય તો એને યથોચિત્તમાં પૂરી દીધા પછી વાપરો. ઇન્ડ્યુ-એન્શી સોહીના બીજી જવાની શક્તિનો નાશ કરે છે, અને એને લદ્દને એમાં રખસાન જેવા ગૂંચવાડ (Complication) વાગવા માય છે, જેનોમય અને ખીંટ જીવાનની દવાઓ ગતસાવને ઉત્તેજન આપે છે. પાણી, ગ્રેપફ્રુટનો રસ અને સોડા બધું જ મનોત્સર્ગનું કાર્ય સલામતી લેશે. શત્રુ માત્ર એટલી કે અગાઉ જાણ્યા મુજબ તમારે ઉપવાસ કરવો જોઈએ, કાગળ કે સાગનારની સફળતામા ઉપ-વાસની અતિશય આનંદશક્તિ છે.

બસ, બધું પુરું થયું ! આ વાત સાર સાદી છે, નહિ ? આ વાત સાદી છે એટલા માટે જ અનેક ઇન્ડ્યુએન્શીનો ભોગ બનેલા દુહીઓ એમાં માનશે નહિ. ભય બાકુળ મધને દાકતરો પાસે દોડશે, ગ્રૂમ ખારો, જીવાનની દવાઓ લેશે, જે પીશે અને મસાણામાં જશે. પણ અમારો આ જે માર્ગ છે તેમાં ગ્રેપફ્રુટ-મોડા-પાણી-સૂર્યપ્રમશ-ઉપવાસના માર્ગમાં એક પણ કંઈ ખોટાઈ નથી અને લાભિયમાં ખોટાઈ નહિ.

ઈ. સ. ૧૯૧૮ માં ઇન્ડ્યુએન્શીએ જ્યારે પોતાનો સચોટ પક્ષે અમેરિકાની પ્રજા ઉપર નાખ્યો, ત્યારે દાકતરો લાચાર અને નિગધાર હતા, તેમજ વૈદ્ય સાહિત્ય 'સ્પેનિશ ઇન્ડ્યુએન્શી' ના કાગળ, ક્રમ અને ચિકિત્સા વિષે કશી જ માહિતી આપતું નહોતું. એટલે ઘણા દાકતરો પોતાના દર્દીઓ ઉપર કેલોમન, એસેન્ટ્રેનિલિડ, અને એરિપ્તિનથી દવાનાં કરતા, ખોગક ખવગવના અને એમને અકાળે ડગમાં દેવતા. ભય-બાકુળ બનીને એ પ્રજાશની શોધ કરી અને મને એ આખરે મળ્યો. 'જેડ સ્પેનિશ રોમશાસીએ વખેના વૈજ્ઞાનિક લેખનું લાવાતર મારા હાથમાં આવ્યું. આ પુસ્તિકામાં કોઈ પણ રીતની સાચાં આપવામાં આવી નહોતી. પણ લેખકે એ રોમ મોગોવિયામાંથી નીકળીને, મોગોક્કોમાં જઈને એનમાં શી રીતે

આઓ, અને ત્યાંથી દુનિવા ઉપર ધીરેરિતે ફરી વળે એને: મંત્રિક અને વિગતવાર દત્તિદાસ આપેા દત્તો અને એલે ભારપૂર્વક જણાવ્યું હતું કે એની ઉત્પત્તિ માટેના જવાબદાર રોગજનું એસિડ વાદનમાં જ પરિપુષ્ટ થઈ મંદારક અને ઝે અને અશ્લેષ વાદનમાં એનાં જીવન અને પ્રવૃત્તિ ફેલાય છે.

જો આ નિદાન સાચું હોય, અને વ્યક્તિજન અનુભવથી એ સાચું હોવાનું સિદ્ધ થયું, તો પછી સારવાર સાદી અને સરળ હતી: દરદીનું શરીર અશ્લેષ બનાવવું.

આ હેતુ સિદ્ધ કરવા માટેના સાદામાં સાદા ઉપચારો મધુર ફળો (Citrus fruits) અને સોડા એ હતા. મધુર ફળોમાં પણ એપફ્રુટ એ સર્વોત્તમ મિદ્ધ થયું, કારણ કે એ એક સિદ્ધ હકીકત છે કે એના કદુમુલો શરીરને અને અન્નમાર્ગને શક્તિ આપવા ઉપરાંત આ રોગ ઉપર ખાસ કરીને એના તાવ ઉપર વિશિષ્ટ અસર (Specific effect) ઉપજાવે છે. એ ઉપરાંત એતો અર્ધ-ખાટો સ્વાદ તાવ ભરેલી તંતુગ્નજોને સુખદાયક અને તાઝી બરેલો લાગે છે. સોડા સેધા દત્તો, અને એ સહેલાઈથી મળી શકે એમ હતું. ઉપવાસ એ કરકસરવાળો ઉપચાર હતો અને હવા, અજવાળું ને સૂર્ય-પ્રકાશ સૌને મક્ત મળી શકે છે.

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ પબ્લિક હેલ્થ સર્વિસ તરફથી મારી સલાહ માગવામાં આવતાં, એ મારી સારવાર એમની આજ્ઞા રમૂ કરી ક્લોરિડા રોટ ખેડ ઓફ હેલ્થને અને બીજા દાક્તરોને એની ભલામણ કરી અને આ સારવારને જ્યાં જ્યાં જમણમાં મૂકવામાં આવી છે, ત્યાં ત્યાં એક પણ મરણ થયું નથી, અને મટાડ ઝડપી તેમ જ કાંઈ પણ જનની દુર્ઘટના સિવાય થયો છે.

આજ સારવારથી ૩૬ થી ૪૮ કલાકમાં સરદી મરી જાય,

સાકારપટિસ હળવે પડે ન્યુમેનિયા અટકે અથવા નગમ પડે, અને મોડી પેશામ, હોઝરીની ખરાબ વગેરે અભ્યાધિકતાથી ઉત્પન્ન થતા રોગો માટે પણ એ ઘણી જ સગસ છે.

યાદ ગણો કે મધુગ ફોલો ન્યાદે અમન લાગે ન, પણ શરીરને અંકન મનાવે છે, એ પણ એક કુદરતી વિચિત્ર ગુણ્ય છે.

પગમ સતાની મારી ઉપર એ ફૂપા રહી કે કે મે આજ સુધી ઈન્ડ્યુએન્સીનો એક પણ જોડી ગુમાવ્યો નથી ન્યારે મધકાંડ અને અને ન્યુમેનિયા એ દરેક રાગના જોડ એક ફક્ત ગુમાવ્યા ને મારી આ મફળનાનો યશ હું ઉપરાસને અને અંત્ય તત્વોને આપુ છું અર્થાત્તીન દાકતરો જરીમ મિયાગ નદીઓન સારી રીતે યોગક દાસ-વાની નયાહ આપે છે, છતાં વ મારે જો દાર્ઘ પ્રિવજન ન્યુમેનિયા, ઈન્ડ્યુએન્સી, ઉચ ગઢી કે ટાઇફીથી પીડાતુ હાથ તેને વખતે જોને યોગક ખરાગનાગ દાકતરને તો મને મદુન્ની ગોળાથી જ વીધી નાખનાનુ મન થાય.” +

આ મારનાર વિરે થોડો પ્રમાણે આવશ્યક છે રોગચાળામા સમૂહમર્થ (Mass-work) કરવાનુ હોવાથી ઘણી વખત દરેક કેસ પાછળ જનોપચાગ આપના માટે નીમના અમલ અને શક્તિ ખર્ચી સમતા નથી એટલે અમરે જનોપચાગના નિર્ણય પ્રતિનિધિઓ યોગ વાની રૂબરૂ પડે છે એટલા માટે એક તાત્કાલિક ઉપચાગ (Emergency Measure) તરીકે ઈન્ડ્યુએન્સી મા સેડનો ઉપયોગ ફીક છે પણ એટલા ઉપચાગી કાયમ મોડા વખતથી કંઈ જ નુકસાન નથી થતુ એમ માની લેનાની કાઈ ગમે જૂ. ૧. ૩૨૧ મરિનાઓ અને વર્ષો સુધી સનન સેડા જેવો વડ દાગ (Incapacitating Dose) લેવાથી તન્દુરસ્તીને અવસ્ય નુકસાન પહોચે છે.

હવે અપણે મીઝ એક અમેરિકન નિસર્ગોપચાગ મોડનડ એન્ડ લેન્ડેને અનુભવ આલમીએ



## ૬ ન્યુમોનીઆની નૈસર્ગિક સારવાર ( સંસ્કારણ )

**નિ**નિર્ગોપચારના ચિદ્વિસ્મને ઉગ્રરોગનો કેસ આવ્યે ૧ મને છે પણ જ્યારે મને કે સાટે નો એને પોતાની વિદ્યાનો જગજગ જ્યાવ હોય તો-ચોડાકે સાથ ઉપચારથી એ જોને મોટામા મોટા ક્ષી રાખ એવા અમલકારો કરી બનાવે કે એ ઉપરાંત એ પોતાના જીને જોરી વિવેકપૂર્વકની મદાદ આપે કે કે દર્દી હુદ્દિયાળી હોય અને તે એ સલાહને અમલમાં નહીં, અને પોતાના ખોરાકમા તેમ જ બીજા મહેતુનીમણીમા એવા ફેફસાંને કે તે અવિશ્વમા એને માલ પડવાની જરૂર ન ગમે તેમ જ નીગમી અને નુખી વાધક્ય સુધી એ જીવી શકે.

સામાન્ય માણસને જોવા અરુણ જ્યાવ હોય કે કે જે રોગોમા એમ દી દાય ધોઈ નાખે તેવા રોગોમા જ નિસર્ગોપચાર સફળ થાય છે, અને સામાન્ય દર્દીને નો એવા પૂર્વગ્રહ જ બધાઈ ગયો હોય કે કે નિર્ગોપચારથી ક્ષય, કન્થર અને લખ્વા જેવા નેનોમા જ પાડો થાય કે

હવે ખરી હાથાન નો એ છે કે આપણે જે હાલીવા અને જીવ લેણુ રોગોની લાગી યાદી નેષ્ટએ ટીએ તેનુ મુજ બીજા તો ચોડાક વરો ઉપર એમ દી એ દવાઓથી અને ગીઓથી જે ઉગ્ર રોગો દવાવી દીધા તેવ છે તેની અગ કે દવાવાદી દમનથી જે નદરી

શરીરમાં લગાઈ રહી હોય છે તેમાંથી હકીકત, જીવલેણ, ભયંકર અને અસાધ્ય રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

બધા ઉગ્ર રોગો-પછી એમનું નામ ગમે તે હોય-લાલ તાવ, ન્યુમોનીઆ, ડિફ્થેરીઆ વગેરે વગેરે, કુદરતના શરીરને શુદ્ધ કરવાના અને પુનર્જીવન આપવાના પ્રયત્નો છે. ખીજા રાજ્યોમાં કહીએ તો શરીર એકદમ સાજું થઈ જવા માટે જે પ્રયત્ન કરે છે તેને આપણે માંદગીને નામે ઓળખીએ છીએ.

દરદીની જીવનશક્તિ તાવ મારફતે, શરીરમાં ઘૂસેલી અને એને અશુદ્ધ કરતી ગંદકી તેમજ વિગતનીય તત્ત્વો સામે પોતાની લડાઈ ચલાવે છે.

આવા પ્રયત્નો જેમને આપણે ઉગ્રરોગને નામે ઓળખીએ છીએ, તેની અંદર ફાગો, રુબીઓ વગેરેથી ઘાસમેઘ કરવામાં ન આવે તો તે પોતાનું કાર્ય પૂરું કરી દરદીના શરીરને શુદ્ધ પણ ખૂબ નબળું મૂકતા જાય છે.

નબળાઈનું કારણ જિંમો તાવ જે બધા ઉગ્ર રોગોમાં હોય છે તે છે. આ તાવથી દરદીની જીવનશક્તિ બહુ મોટા પ્રમાણમાં ખર્ચાઈ જાય છે. આવે વખતે જો નિસર્ગોપચારકને વેળાસર બોલાવવામાં આવે તો એ કુદરતને (જીવનશક્તિને) એવી તો સફળતાપૂર્વક મદદ કરે છે કે દરદી અકવાડિયાં સુધી ગિંબાવાને બદલે માત્ર થોડાક દિવસમાં જ સારો થઈ જાય છે. આ રીતે સમય અને જીવનશક્તિનો ઘણો જ બચાવ થાય છે. જો તાવને દબાવી નથી દેતો પણ એને કાપૂમાં રાખે છે અને એની દારવણી કરે છે.

✓ ક્યંતના દરદીઓમાંથી ૭૫% દરદીઓ એવા હોય છે કે જેમને એક વખત ન્યુમોનીઆ થયો હોય અને તે ઘાતારી ઉપાયોથી દબાવી દેવામાં આવ્યો હોય.

પેમેડેનામ્ એક યુવાન ત્રી ઠે કે ને એના ન્યુમોનીઆના ત્રીમન દુમનીઆથી દમણા જ ગેરી છે જ્યાં હુ નમને ખાતરીથી કહુ છું કે એને ત્રી સ્વ નદિ ધાવ મને, આપણી મંડી શ્રદ્ધા ધાથી છે કે કાણુ કે આ રખને એને નિમજોપચારે જગતી છે ફરીથી તમ ન થાય એટલા માં મુ ખાવુ અને ઈરીતે ડાવુ એની એને મગમર સમજ પાડનામા આવી છે એ સારી અમ્યામી લેવાથી કહે છે કે જો હુ ફરીથી માદી પડુ તો ખંજો શરમાલ.

અને એ બુ એનુ મગ હુ! એ જે રીતે પીડાઈ ને રીતે પીડાતા ખીન લોકોના લામ માટે અને એ માદી ચર્ચા મહેવા દે.

હુ જ્યારે દરદીને જોવા મટે નઈ સાર એને એ- ખામ નૈયાગ કરેલા એરડામા મુચાડવામા આવી હતી મદાર મુસાફરીમા દત્તી લાપી એકદમ માગી પડી. વક્તો જોતા એ નગન જ સમજ નઈ કે મને ન્યુમોનીઆનો દુમનો આવે ઠ કામુ કે એને પરેશાને દુમવા આવી ગયા હતા. જો દુમન પડી એ નમજી અને વધુ નગન મનની ગઈ

એને સરેન, મથુ અને મગન વોદીથી ભગઈ ગયા હતા અને ખીટ જેટલા દાવ મેખાના હતા તાડી જેથી (આસરે ૧૪૦) આલતી હતી, જ્યાં નમજી હતી. હમ ઉપ ખૂન જાગી વળી હતી, ગુ મુજબ હુ, જાનીમા દુખાવેા હતો, પગ અને એના નગિસા મરકે જોવાં દેડા હતા. જ્યારે માગી મનીસ પછી નમ કળી હતી સારે હુ એને પગમ કવામા રોમઈ હતી. દેડા પછીથી મે માથુ મળ્યું, મહેરા, જાની, મરકે અને પેટ એટલા ભાગમા અછમ ક્યું

પડીની ને દરદીને નવશેકા (મગન નદિ) પડીમા લીલુનો રસ મેગરી એ પાણી પીવા આપ્યું. સગ પડી એને એની મી અને મગમ પાણીમા એના પા લગમમ ઘૂલ્યું મુઠ્ઠી જોત્યા તમ જ એક દામો દરદીને, એના પાને અને લખે લાગી છે સહે એ ગીને એક-

ડવામાં આવ્યો. પછીથી મેં નીચે વળી ગીસ મિનિટ સુધી ગરમ પાણીમાં મૂકેલા પગને મસાજ કર્યા કરી. ત્યારપછી પણ દસ મિનિટ સુધી પગ ગરમ પાણીમાં રહેવા દીધા. ત્યારપછી પગને લૂંછી, ઘસીને દેવા કરી નાખવામાં આવ્યા. દરદીને પચારીમાં સુવાડવામાં આવી અને પગ ઉપર કામળા ચીટી દેવામાં આવ્યા.

દરદી એક બાલુ આરામ લેતી હતી, બીજી બાલુ હું ગળું, પેટ અને પિંડલીઓ માટે “ પેક્સ ” તૈયાર કરતી હતી. પછી પેક્સ અપાયા બાદ એની ઉપર સુંવાળી કામળીના હુંડા વીટી દેવામાં આવ્યા. પેક્સ અગાઉ બે દલાક સુધી રાખવામાં આવ્યા. પછી એને કાઢી લઈ એ ભાગોમાં હંડા પાણીનું સ્પંછન કરવામાં આવ્યું.

ત્યારપછી થોડા વખત પછી દરદીને આખા શરીરે હંડા પાણીનું સ્પંછન કરવામાં આવ્યું અને પેટનો પેક આપવામાં આવ્યો જે કેટલાક દલાક સુધી રહ્યો.

આ જ પ્રકારની સારવાર જરૂરી ફેફસો સાથે કેટલાક દિવસ સુધી ચાલુ રાખવામાં આવી.

દરદીને કોઈ પણ મતનો ખોરાક આપવામાં આવતો નહોતો. માત્ર ફળોના રસમાં સારી પેકે પાણી મેળવી પિચકાવવામાં આવતા. કદે છૂટા કરવા માટે દરરોજ સાંજે પાલો ભરીને શલુનાં ગિયાનો રસ આપવામાં આવતો. દિવસો સુધી આ જ સારવાર ચાલુ હતી. ત્યાર પછી ફળો અને શાકભાજીઓ જ ખોરાકમાં આપવામાં આવ્યાં.

એનીમાની બિલકુલ જરૂર પડી નહિ. કુદરતી રીતે જ બાહ્ય જલોપચારથી આંતરડાં બરાબર કામ કરતાં થઈ ગયાં.

એક અડવાડિયા પછી દરદી બેઠી થઈ શક્તી અને કપડાં પહેરતી. બે અડવાડિયા પછી સંપૂર્ણ રીતે સાજા થઈ, અને પહેલાં કોઈ પણ

## ૧૮ ] ઉચ્ચરોગોમાં નિસર્ગોપચાર

વખન યાગતી, ઝેનાથી વિરલ તાકાત ઝેને લાગતા માંડી નાડી અને ટેમ્પરેચર આભાસિક હતાં, હલ સાક હતી, બૂખ સારી હતી.

આવી સાદી સારવાર જ-અકિતમન જરૂરિયાતો મુજબ જરૂરી ફેરફારો સાથેની-અથા ઉચ્ચ રોગો માટેની સચોટ સારવાર છે. રોગતું નામ ગમે તે હોય, તેનું સ્વરૂપ ગમે તે હોય-સાદી શરદી હોય, ઝેરી ટાઈફોઇડ હોય કે બપ્પર મેનિંગ્ગાઈટિસ હોય, નોખલું નિસર્ગોપચાર તમને એક સગખાં સચોટ પગિણામો બનાવશે.

ફલ, કેન્સર અને બીજા હઠીલા રોગોની નિસર્ગોપચારથી સફળતાપૂર્વક સારવાર થઈ શકે છે, તેમ જ તેમને મટાડી શકાય છે. તફાવત માત્ર વખતનો છે. હઠીલા રોગો મટતાં મહિનાઓ અથવા વર્ષો લેઈએ છે, જ્યારે ઉચ્ચ રોગો માત્ર થોડા દિવસોમાં અથવા અઘવાડિયામાં મરે છે.

## ૫ કોલેરા:

### રોગની પ્રાચીનતા

કોલેરા એ કાઈ નવો રોગ નથી. કેવળ આ નામ નવું છે. આ રોગ આપણા દેશોમાં હજારો વર્ષથી અસ્તિત્વે છે. એને સંસ્કૃતમાં 'વિષુ (—સ) -વિક્ર' અને ગુજરાતીમાં 'દાગળિયું' એ નામે ઓળખવામાં આવેલો. આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં આ રોગ વિશે પૂરતા ઉલ્લેખો મળી રહે છે. જૂના સમયમાં મેળાઓમાં, જાત્રાનાં મથળોએ તેમજ અન્ય પ્રસંગોએ જ્યાં એક જગે અનેક માણસો એકા થાય અને સામાજિક સ્વચ્છતાના નિયમોનું પાલન ન કરવામાં આવે ત્યાં આગળ આ રોગ ફાટી નીકળતો, અને હજારો માણસોનો મોગ લેતો.

### કોલેરાનાં કારણો

આ રોગ ધણો જ જૂનો હોવા છતાં એનાં કારણ અને નિવારણની યાગ્યતામાં માત્ર છેલ્લી સદીમાં જ પુષ્ટજ પ્રકાર પા્યો છે. આયુર્વેદમાં રોગની કારણ-ભૂમિમાંસામાં ત્રિદોષવાદને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. પણ આ ત્રિદોષવાદ એ શું છે, એને કઈ રીતે બચાવવામાં ઉતારી શકાય, અને એને બચવામાં ઉનાગ્રાથી મો લાભ છે એ પ્રશ્નને આજ મુઘી કાઈ સીધી રીતે સમજી કે સમજાવી શક્યું ન હોવાથી આપણે એ પ્રશ્નને પાત્રો મૂકીશું. એ ઉપરાંત આયુર્વેદમાં

અટ્ટર્ણને પણ કોલેગના કારણ નરીકે ગૂંચુ કરવામાં આવે છે. આ મનમાં અમુક અંગે મત્ત જરૂર છે, કારણ કે કોલેરા એ ફાટર્ણનું જ ઉપ રૂપ છે. તેને આપણે કોલેગના પૂર્વજીમિકા કહી શકીએ, પણ એનું મુખ્ય કારણ તો નહિ જ.

## એલોપથીના જંતુવાદ

એલોપથીના મન મુજબ એક પ્રકારના મુક્તમ જંતુ કોલેગના અસ્તિત્વ માટે જવાબાર છે. જંતુવાદ એ થોડાંક સત્યો અને અનેક અસત્યોના મિશ્રણથી ઝીણી થયેલી એક હિમાયત છે. જો એલોપથીનું કહેવું તદ્દન માન્ય જ હોય તો પછી પ્રશ્ન એ ગટે છે કે, એકનો એપ બીજાને, બીજાનો ત્રીજાને, ત્રીજાનો ચોથાને—એ રીતે એપનો ફેલાવો શકેને આખી મનુષ્યજાતિ રૂઝ ક્ષણકમાં નાશ શા માટે નથી પામતી? કાઈ પણ સારી અમગનો માણસ એ દૃષ્ટિકોણ જોઈ શકે છે કે, કાઈ પણ રોગચાળા જીમિયાન ચર્યા લેલો રોગચાળામાં એવી સારે સપડાના નથી જેમને રોગ લાગુ પડે છે તેમના કરતા બધી જનાગ-ઓની સખ્યા વધી થોડી હોય છે. એટલુ જ નહિ પણ જેમને જેમને એપ સામે તે મહુની ઉપર રોગનો દુમપો સરખો થતો નથી. રોગની ઉચ્ચતા લુપ્ત લુપ્ત રોગોમાં લુપ્ત લુપ્ત હોય છે એલોપથી કહે છે તેમ જંતુ એ જ જો રોગનુ મુખ્ય ગ્રંથ લોન તો આમ કદી બનત નહિ.

## જંતુ રોગનું ગૌણ કારણ

નિમ્નર્થોપચારમાં જંતુના અગ્નિવત્તો ફરિફર કરવામાં આવતો નથી, એટલુ જ નહિ પણ જંતુસાલની ઉપયોગિતા પૂરેપૂરી બીજા-વામાં આવે છે માત્ર નિમ્નર્થોપચારનો મન એવો છે કે જંતુ એ રોગનુ કારણ નથી. પણ પ્રશ્નિયમ છે એટલુ જ નહિ પણ જ્યારે તે કારણ તરીકે જોવામાં આવે ત્યારે પણ તે જનનુ ગૌણ કારણ હોય છે, મુખ્ય કારણ નહિ.

જ તુ એ રોગનુ મુખ્ય કારણ નથી એ સિદ્ધ કરના માટે નિસ-  
ર્ગોપચારના વૈજ્ઞાનિકોએ એકેક પ્રયોગો કર્યા છે —

યુનિવર્સિટી ઓફ રિપ્પનાનો પ્રો પેટનકાફર જ તુલાદનો જમ્ય-  
જમ્ત વિરોધી હતો જ તુલાદનો એક મહાન આત્મચાર્ય અને કાવેરાના  
જ તુનો શોવન એક પ્રમુખ ગ્રામ્યોના કે કાઈ પણ માણસના શરીરમા  
જે કાવેરાના જ તુઓ મોજી મજનામા પ્રવેશે તો તેને અચૂક કોયેગ  
થાય આ માન્યતા તદ્દન વાસ્તવિક છે એવો મન પ્રો પેટનકાફર પોતાના  
વિદ્યાર્થીઓ આગળ રજૂ કર્યો, અને પોતાના મતની સમ્બાધ અપ્પિન  
કરના માટે કાવેરાના કરોડો યવતા જ તુઓવી બંધો પાણીનો પ્યાલો  
પી ગયો પણ એના આ પ્રયોગના લગત પ્રયાગથી એને લેશમાત્ર  
નુકસાન થયું નહિ છતાં પછી બર્લિનમા કો કાફ અને પ્રો પેટનકાફર  
વચ્ચે શસ્ત્રચાર્યો ગોવાયો, આ વાદવિવાદની અંત પણ પ્રો પેટનકાફર  
પોતાના પ્રયોગનુ પુનરાવર્તન કર્યું અને એમનાથી સ્વેચ્છ ન માનના  
નિઃસર્ગોપચારની સમ્બાધ પુરવાર કરના માટે એમણે એથી પણ એક  
વિશેષ લગત પ્રયોગ કરી બતાવ્યો પ્રો પેટનકાફરના મિત્ર પ્રો  
એન્કમર્ટ આ પ્રયોગ કર્યો પ્રો એન્કમર્ટ જર્મનીના એક જાણીતા  
દવાનાદી નિહાળ હતા અને તેઓ પાછળથી નિસર્ગોપચારને વર્ષો હતા  
અંતરે પ્રો પેટનકાફર લેમોટેટરીમા લેવાર કરના કાવેરાના જ તુઓ પી  
ગયા છતાં પ્રો એન્કમર્ટ હમ્બુર્ગમા એસિરાટિક લેગથી મરી ગયેના  
કાવેરાના દર્દીના શરીરમાથી જ જ તુઓ કાઢીને દવાખાના વૈજ્ઞાનિકોના  
દેખતા જ ખાઈ ગયા પણ આ પ્રયોગોને લઈને આ ગમ્મે જાણુમાથી  
એકેકની તદ્દત્તનીને લેશમાત્ર નુકસાન પડેલું નહિ

આ રીતે એમને સિદ્ધ કર્યું કે જે માણસનુ શરીર મુદ્દ હોય  
તેના શરીરની અંદર જ તુઓના સૈન્યોના સૈન્યો આહા અર્ધ મન છે  
અને એમનુ નામોનિશાન જોઈયુ જડતુ નથી

સર્વે રોગોનાં ત્રણ મુખ્ય કારણો

રોગ માનની ક્ષતિ આગળ્યને વગતા કુચના અનાતન નિ



મેના ભગમથી ગય છે કુન્નના આરોગ્ય વિષય નિયમેના ભગથી શરીરનું અધપતન થયે શાય છે અને તે નીચેના ક્રમમાં દેખા દે છે—

- (૧) યવનશક્તિનો ઘટાડો
- (૨) યવનગસોની અશુદ્ધિ
- (૩) યવનગદિન રોગદ્રવ્ય, દોષો અને વિષોનો મથન

આ ત્રણ મુખ્ય મનોના પગિલામે અનેક નાના અને મોટા, ઉચ્ચ અને હીના, ગુણાત્મક અને ક્રિયાત્મક, ગ્રાહ અને બેદી રોગો દેખા દે છે શરીરના થતા અધપતન સામે યવનશક્તિ ઉચ્ચ રોગો મારફતે પોતાનો બચવો પુમરે છે ઉચ્ચગત એ શરીરશક્તિની ક્રિયા છે એની મારફતે યવનશક્તિ શરીરને શુદ્ધ કરવા અને સાલુ બનાવવા પ્રયત્ન કરે છે

કોનેગ એ ઉચ્ચ રોગ છે એ તમને લાગુ પડશે કે નહિ તેના આધાર તમાગ શરીરમાં એને માટે પૂર્વભૂમિમ તૈયાર થય છે કે નહિ તેની ઉપર છે જો તમે તમાગ શરીરમાં અનારોગ્ય ગ્રેયીંગણીથી મોટા પ્રમાણમાં મગમચ્ચ થવા દીધો હશે તો તમને કોનેગ કે બીજો કોઈ પણ ઉચ્ચ ગત લાગુ પડવાનો પૂરેપૂરા મહત્ત્વ છે પણ જો તમારું શરીર શુદ્ધ હશે તો તમારે કોનેગનો કે બીજા કોઈ પણ રોગનો ધર રાખવાની વેગ માત્ર જરૂર નથી.

કોનેગ ઉત્પન્ન થવામાં અક્તિની આત્મિક ગદ્યની મોટો ભાગ ભજવે છે, તેમ જ તેના દેશનામાં સામાજિક ગદ્યની પણ મોટો ભાગ ભજવે છે

**કોસેરાનો અટકાવ**

કોનેગ અગ્રાવવાનો મોટી સારો ગતો એના કાગળો દૂર કર્યા એ છે જો આપણે બાળિગન અને સામાજિક આગેય તરફ પૂરું

ધ્યાન આપીએ તો કાલેરા તેમ જ બીજાં અનેક ચેપી રોગો આપોઆપ' અદસ્ય થઈ જાય. આ કેવળ ખાલી અટકળ કે હવાઈ સિદ્ધાંત નથી. પણ લાખો લોકોએ અનુભવેલી પ્રયોગસિદ્ધ હકીકત છે. છેલ્લી એક સદીની અંદર યુરોપ અમેરિકામાંથી બળિયા, કાલેરા, પ્લેગ, મેલેરિયા તેમ જ બીજાં અનેક ચેપી રોગો નેસ્તનાબૂદ કરી નાખવામાં આવ્યા છે. હાલમાં આ રોગોમાંથી કાષ્ઠપણુ રાગનો એક પણ કેસ ત્યાં જોવામાં આવતો નથી. આ પ્રકારનાં શુભ પરિણામો માટે સેનિટેશન અથવા તો સામાજિક સ્વચ્છતાનું કડક પાલન જ જવાબદાર છે.

### વ્યક્તિગત રક્ષણ

પણુ આપણે ત્યાં આપણી આખી પ્રજા વિપુલ હવા અને પ્રકાશ, ચોખ્ખું પાણી, સ્વચ્છ આહારવિહાર, શહેર અને ગામડાંની સ્વચ્છતા અને મળમૂત્રનાં ઝાડપી અને સંપૂર્ણ નિકાલની વ્યવસ્થાનું મહત્ત્વ ન સમજે ત્યાં સુધી કાલેરા જેવા અનેક રોગચાળાઓ આ દેશમાં અચૂક આત્મા કરવાના. એને માટે સ્વચ્છતા અને સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા સિવાય બીજું એક રક્ષણ નથી. આવા રોગચાળા વખતે વ્યક્તિએ પોતાની જાનનું પોતાની આભુળાભુ આલી રહેલા દાવાનળમાંથી શી રીતે રક્ષણ કરવું એ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે.

આ બાબતસર આપણે નિસર્ગોપચારના ભૂતકાળના અનુભવ તરફ જરા નજર નાખીએ. અમેરિકાના જાણીતા ડૉ. મેક્લમ લખી ગયા છે કે, “ન્યૂયોર્કમાં કાલેરાએ દેખા દેતાં પહેલાં ચાર મહિના અગાઉ (ઇ. સ. ૧૮૩૨ માં) મેં આ રોગ વિશે જાહેર ભાષણે આપ્યાં હતાં. અને તેમાં એ હકીકત બારપૂર્વક જણાવી હતી કે, માંસાહાર અને માંસાહો, દારૂ, કેશી પીણાં અને ઉત્તેજક મરીમસાજાનો લાભ તેમ જ બિંધ, સ્નાન, પોષાક, કસરત, વિષયસેવન વગેરે બાબતમાં નિયમિત હવન ગાળવાથી જ આપણે આ રોગનો દુશ્મનો અટકાવી શકીશું. જ્યારે ન્યૂયોર્કમાં કાલેરાએ દેખા દીધો ત્યારે મેં ફરી પાછા આના આ વિચારો

દર્શાવ્યા. માગ વિચારાનો દવાવાદીઓ તરફથી પ્રજા વિરોધ છતાં સારી એવી એક જાતની હાજી છે કે જે દર્શાવેલી સનાદને જે લોકો અનુસરી તેમનામાંથી એ પછુ માનુસને આ લખ્ય રાગ લાગુ પડે નહિ. અને માન બહુ થોડા માણસોમાં એના બહુ જ દગવા લક્ષણોએ દેખા દીધા હતા.

આ સનાદ ડો એકામે આજથી એ સદી ઉપર આપી હતી. આજે વિજ્ઞાનની આગલી જાની નવાતી પ્રગતિ થઈ હોવા છતાં આ સનાદથી વધુ આરી સનાદ તમને આપી દુનિયામાં ક્યાયથી મળી શકશે નહિ. ડા અમામના અનુભવને મળતો અનુભવ ડો એ પોનાડ, ડા એમ. ગીઝ (ઈ સ. ૧૮૩૨ ની સાલમાં આ ડોખર ન્યૂયોર્કનો સૌથી ધુ વિજ્ઞાન એનોપેથિક ડોખર હતો.) ડો જોનમન અને બીજા અને નામામિ નિસર્ગોપચારમાં રજૂ થઈ છે.

### કેટલાક સરળ નિયમો

હવે નિસર્ગોપચારમાં આ રોગ વિશે આજ સુધી એમાં પ્રના કિંમતી અનુભવોમાંથી તાગેના કેટલાક નિયમો નીચે રજૂ કરવામાં આવે : —

(૧) એવીજે પ્રના ખુની હવા લો સ્વચ્છ હવા મો માગફતે ખી ન લેના નાં માગફતે જ લો ઝેડા અને નીર્વ શ્વાસોમજવાસ લો.

(૨) જોગકમાં મળે વાસી સહેલો ખરા કે ઉત્તેજક ખાગક લેના નહિ. શાખ્લાજ ફળફળાદિ તેમ જ દૂધ ચોખ્ખા અને પૂરતા પ્રમાણમાં મળે એની ખાસ વ્યવસ્થા કરવી જોગકમાં મરીમસાના મળવા મી. ખાડ વગેરેનું પ્રમાણ જોગકમાં જોણુ રાખવું બજારુ મી. હને ખાનપાનનો ત્યાગ કરવો. બજારમાંથી ખર્ચિયા શાખ્લાજ અને ફળફળાદિ ગરમ પાણીથી આરી ગીતે થોઈને ઉપરોમાં લેવા મીઠવાળા પાણીથી પાણુ ફળફળાદિ ને જાખ્લાજ થોવા.

(૩) તમારી આમગીને પ્રવૃત્તિ ધીન રાખો. સૂઈસ્નાન, દવાખાન

ધર્મલુત્તાન, માલિગ અને ફૂગપાણીના આનાથી ચામડીનું ચેતન્ય વધારે. કોલેરામાં જે દર્દીઓને પગમેલો ચાલ છે તે ખસી ગય છે એ એક ગણીતી હકીકત છે.

(૪) પાણી ઉકાળીને પીઓ.

(૫) તમારો જોગડ નિયમિત, પ્રમાણુલ્લ, પથ્ય અને સારી રીતે ચાખ્યા પછી જ લેવામાં આવતો હોવો જોઈએ.

(૬) આદાગ, વિદાગ, નિદાગ અને વ્યવહારની બાબતમાં કડક રીતે નિયમિતનાનું પાલન કરો.

(૭) ઘરમાથી અને બાહ્યબાહ્યથી દરેક પ્રકારની મદદી અને અશુદ્ધિને દૂર દૂરો ધરમા તેમ જ બાહ્યબાહ્યમાં એક પણ સડતો તેમ જ દુર્ગંધયુક્ત પદાર્થ ન હોય તેની ખાસ તમિજ ગમે.

(૮) નિયમિત ચાખનાની કસગત, આસનો ઇલાદિ કસગતો કરો.

(૯) દરેક પ્રકારની દવાઓ, પેટન્ટ દવાઓ, કોલેરાની રસી વગેરે ઊદ્યેદકના ઇનાન્નેથી અવશ્ય દૂર રહો. એ જ રીતે ભગતો તથા જૂરાઓ અને બાધા તથા માનના પાછળ તમારા ખૂબ પગમેવાના પેમાનું પાણી ન કરો અને

(૧૦) ચોથી છેલ્લો ખવાય એક જોડા જ અમલનો મુદ્દો તો એ છે કે, આરોગ્યમય ગ્રેસીકબી રહ્યા બાદ કોલેરાનો ભય તમને, ભય શાંતી મક્કિતને અનેકજણી વધારી મૂકે છે નિર્ભય મન અને નીરાગી શરીર સગમત મલુજત થઈ તમ એમ કહેવામાં લેશમાત્ર અતિ-અપોક્તિ નથી

**હામીયોપથીનો અનુભવ**

કોરા અટકાવના માટે સામાન્ય મેનિટેશન માગમાં મારી રીતે

સુધાના પત્રી દરેક માણસને અતિમત ગ્દ્યુ આપના માટે અનોપેથી  
મરતા હોમીયોપથી હજાર રીતે અડિયાતી છે

યુરોપમા મરેરાએ ઈ સ. ૧૮૩૧ મા દેખા દીધા ત્યાર પત્રી  
પોણી મદી સુધી હોમીયોપથીએ યુરોપમા અને અમેરિકામા પોતાનું  
અડિયાનાપણું રાગવાર સિદ્ધ કર્યું છે

હોમીયોપથીના આપક ડૉ હાનમેને કોનેગનોએ પણ કેસ બેચા  
પહેના આ રોગના જે ઔષધો નક્કી થયા હતા તે સ્ત્રી એક સદીના  
અનુભવથી સર્વોત્તમ માણસ પડ્યા છે વપૂર એ એમાનું પહેનું ઔષધ  
છે કોનેગની જુમિમમા કોનેગ મળના માટે તેમ જ કોનેગને આ  
કાવના માટે એ એમ ગમ્યાણુ ઉપાય કે ગેમ આજ સુધીના અનુભ  
વથી મિદ્ધ થયું છે

ડૉ. રૂમીનીએ ઈ સ. ૧૮૫૪ અને ઈ સ. ૧૮૬૫ મા આ  
રોગના જે મેમ્ડો દર્દીઓની સા વાગ કરી તેમા એમ પણ મળ્યું નીપત્ય  
નહોતું આ પ્રમગની સફળતાથી ઉસાહિત થઈને ઈ સ. ૧૮૮૪ મા  
બ્યારે તેપન્મમા રીથી કોનેગએ ડૉ દીધા ત્યારે લાના હોમીયોપેથિક  
દાક્તરોએ રોનાના બવા આદરેને સના આ રી કે પૂરના પ્રવાહીતું  
દિવસમા બેરી નણ વખત એક એક રીપુ નેવું આ પ્રવાહી વધુમાં  
વધુ ધન હોવું જોઈએ આ દાખારોનું આદકમ ૧ મે ૧૮૮૭ કુદરતે  
જેવું હતું આ બે હજાર કુદરતેમા માદી સાચેનીથી કોનેગનો  
એમ પણ કેસ નોવારો નથી

### કોનેગના લક્ષણો

કોનેરાનો હુમલો થના પર્ના ૧૮ થી ૨૦ મ્વા પહેના એના  
પ્રાયમિમ અરો દેખા ૨૬ નીચેના નક્ષત્રો થોડે થોડે વખતે દેખા  
દે છે

સરેજ ઝાડો આતરક્રમા ૮ મેનેની પેટમા ઠંડની વાગળી,

પછીથી આખા શરીરમાં ઝિભારીની લાગણી, પેગમાં પનનનો જમાવ, શરીરના અંગોમાં ભોમતુ હોય એવું દર્દ, પિંડલીમાં ગોટા યડના, ભૂખનો અભાવ અને આખની નમગાઈ

કોનેગની બીજી ભૂમિત - ઠંડી ચડતી હોય એવી તાપુ થોડે થોડે વખતે આવે છે એખાના ધોનગમપુ જેવા ઝાડા થાય છે ઝાડા અને ઊનની વધે છે બાતગ વધે છે અને પેગમાં થતા ભોમતુ હોય એવું દર્દ થાય છે એ જ પ્રકારનું ના માથામાં અને કમ્મગમાં ભોડાય છે સ્નાયુઓમાં અને ખાસ રીતે પિંડલીમાં જખરી આઢડી આવે છે ચામડી સૂખી અને ચીમગારેલી હોય છે અથવા તો ચીકણો પડેવો વગેરે છે અતિગર ચિના અને ચાતુ તગસ હોય છે

કોલેરાની ત્રીજી ભૂમિત — આ ભૂમિત રૌલ (Collapse)ની ભૂમિકા છે આમાં નીચેના લક્ષણો માલુમ પડે છે દર્દીના દેખારની અદર જખરજખત દેગદગ થઈ જાય છે આખુલ શરીર ખરફ જેવું ટાહું થઈ જાય છે ઊનની અને ઝાડા અમ્મી જાય છે નાડીનો તત્તુ મંદા મુશ્કેલીએ જણાય છે પાગવાર નાગાઈ આની જાય છે નખ અને ફાત ભૂગથ પડતા થઈ જાય છે હોર ફિક્કા લાર દેમાય છે વાસો અજવાસ લેતા અતિશય મુશ્કેલી પડે છે છાતીમાં પાગવાર અને અમલ દબાણ થાય છે વાટો નિર્મળ અને ચોવરો થઈ જાય છે શરીર સપૂર્ણ રીતે ઠંડુ થઈ જાય છે મૂર્છા આની જાય છે અને દર્દી મરી જાય છે

કેટલા કોનેગના દર્દી ગોકથી બે પ્રાન્માં મરી જાય છે, કેટલાક ૨૪ વાકે મરે છે, અને કેટલાં ૩૬ પ્રાન્માં મ મરી પડી મરે છે

## કોલેરાની સારનાર

આ રોગની સાગવાગમાં મુખ્ય તત્ત્વો જુદા છે — (૧) જલોપચાર, (૨) માલિશ અને (૩) હોમીઓપથી આ રોગનો કમ ઘણો દૂર દાવાથી અને રોગ અતિ ઉમ ગેગોમનો એક હોનાથી ઉપવાસને

પોતાનું કાર્ય કરવાની તક મળતી જ નથી. અન્યતઃ, એનો અર્થ એ નથી કે આ રોગમાં ઉપનાસ ન કરાવતા પણ એકવા ઉપનાસ ઉપર મગર માવીને બેસી ન જોતું.

જે ઉચ્ચ રોગની પેઠે આ રોગની અદ્ય પાત્ર આરામ અને ઉપવાસ અનિવાર્ય છે ઉપવાસ દરમિયાન પીવા માટે માત્ર ગરમ પાણી અને ખાટા લીંબુનો રસ આપવો. ૨૪ કલાકમાં ૧ થી ૨ કાન જોડવા લીંબુ વપરાય સામુધી દગ્ગન નહી.

**કોલેરા માટે થતાં પહેલાનાં લક્ષણોની મારવાર**

આ લક્ષણો દેખા દેતા દર્દીને પચારી બેગો લગી દેવા અને ઝડપી સાગવાર શરૂ કરી દેવી તેવું વખતે ગજગણ જાહેર નાલક દોડાડોડ ન કરતા કે નતેજામગિયા જ્વાઓ ન પીવા તુરંત જ જ્વાપચારનો આશ્રય લેવો. ૬૬ થી ૭૨ ડીગ્રી પાણીથી (માપ માટે થર્મોમીટર ન હોય તો નજરથી અગર ફૂવામાંથી આવે છે તેવું પાણી વાપરવું) આખા શરીરનું સ્પર્શન કરી દેવું ત્યાં પછી શરીર કારૂ કરી ગરમ થવા દઈ દર્દીને ચેરનો પેક આપવો. અને દર્દીના પગ આગળ ગરમ પાણીની ગળતી કાચળી મૂકી દેવી અને દર્દીની જાગ્રિયાત મુજબ પેક મારવા મહેતુ પગ ગરમ થાય કે તરત જ પેક પાણીથી ચોઈ નાખવા આ પ્રમાણે એક દવાક્રમા ચાલતી પાચ વખત મરતુ એ દરમિયાન પેક તો ચાતુ જ ગરમવેલ ત્યાં પછી પેક મરદા, આખા શરીરનું ફરીથી સ્પર્શન કરી દેવું અને ત્યાં પછી ૬૮ ડીગ્રીનો (૧૬ પાણી) એક એનીમા આપવો (ધનુ ખગ્ગ ચોઈ અને કેરવા નાખતો એનીમાને માત્ર મગસાના સાર્ધન તરિકે જ ઉપયોગી માને છે, પણ ગરમ મટાડના માટે પણ એનીમા એટલે જ ઉપયોગી છે) એક કાચ પછી દર્દીને પોણા થોડા પાણીનો એનીમા આપવો કે પછી દર્દીએ જાહેર લેવો. જ્યારે મુ'ની યાગ બધે ન થાય ત્યાં મુ'ની આ રીતે એનીમા લેવનું ચાતુ જ ગરમવું જો આ આવાનથી મગ દર્દનો કાજમા ન આવે તો દર્દીને આખા શરીરનું વગર નાન આપવું, અને ત્યાં પછી દર્દીના

શરીર ઉપર હંડા પાણીની ડાલ રેડીને કે હંડાપાણીને ઝરીથી રેડી (એકથી બે મિનિટ) શરીર હંડુ કરવું ત્યાં પછી આખા શરીરની માલિશ કરવી અથવા તો દળની કમરતો કપડી કે ખુંધામા ફરવા જવું.

આની આ ક્રિયાનું બીજું દિવસે પુનરાવર્તન કરવું માત્ર એની-માનુ પ્રમાણ ઓછું કરવું દર્દીને જાડાને બાંધે કબજિયાત હોય તો એક નવોડા પાણીનો એનીમા આપવો બે ત્રણ વખત એનીમા આપ્યા છતાં જો ઝાડો ન થાય તો હંડા પાણીમા (૧૮ થી ૮૬ ડીગ્રીનું) કલ્સિનાન આપવું અને તે વખતે પગને ગરમ પાણીના શીશાથી ગરમ રાખવા. જો પેટમા શઘ્દીની લાગણી હોય કે ઉંચકે કે ફેફસાની ફગિયાદ હોય તો ૫૧ આગળ ગરમ પાણીના શીશા ન ગખવા.

## કોસેરાની પ્રથમાવસ્થાની સારવાર

ઉપર દર્શાવેલી માગાઝ પ્રથમાવસ્થામા પણ ચાલુ રાખવી

## કોસેરાની દ્વિતિયાવસ્થાની સારવાર

આ બીજામા આપણું મુખ્ય કાર્ય દર્દીને પગસેવો ઉત્પન્ન કરવાનું છે. દર્દીના આખા શરીર ઉપર એક બીજો પે-વીંગ દેવા (પેડમાથી પાણી ટપવું હોય તેવા પ્રકારનો પેક હોવો જોઈએ) ત્યાં પછી આગથી ૭ માણુએએ આખા પે-ઉપર ખૂન ધર્મલ કરવું આ ધર્મલ થતો મમ્મ ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ રાખવો ત્યાં પછી દર્દીને અગાઉથી ગરમ હંડા કાગળમા ચીટી દેવા અને ધર્મલ તો ચાલુ જ રાખવું ખાત્ર કરીને પિંડલીઓ અને પગ ઉપર પગ જો હંડા હોય તો ત્યાં આગળ ગરમ પાણીના શીશા અવરજ મૂકવા ૫-૧૦ મિનિટ જવા દઈને ફરી પાછું હંડા પેક અને ગરમ વેલનની ક્રિયા ચાલુ રાખવી. દર્દીને દરેક કોગી પછી થોડા થોડા પ્રમાણમા ચીલુ મેગવેતું તાલુ પાણી આપવું દરેક કાગ પછી ગરમ થી પોલા જે પાણીનો 'ડો એનીમા આપવો આ પ્રમગની સાગ્વારમા એમથી પણ દમની અડ



દર્દીની પરિસ્થિતિમા નુભ પત્રો આવે કે જો શુભ પત્રો ન આવે  
તો આ સાગ્રવાર આખો દિવસ અને આખી ગત ચાતુ ગમ્યા મળી  
દર્દીની આમડી લાન થાય અંતે રસેસાની નિશાનીઓ દેખાય ઝાડા  
અને જીનગી ઓડી થઈ જાય ગોળે ગેમ ઉપર દુઃખગમિતો વિજય  
થઈ ચૂ પો સમજવા લાગ પડી દર્દી પેટનો પેટ આપવો અને  
તગમ માટે લીંબુનો રસ મેળવવું પામી, વગિસાળીનું પાણી કે મીઠું  
પાણી ( સવારે પામીએ એ નાની ચાની ચમચી મીઠું ) આપવું

જ્યારે આગળ પેટને માટે ચક્રવર્તી ન હોય ત્યાં આગળ મીઠેસીયુ  
હાથની ૧૫ વર્ષે થઈ નોકે ૬૫ મિનિટ તો જોમો ગમવો કે પડી  
પથારીમા મુસાડવો અને સાગ્રવાર નાર પોતાના ગમમ હાથ ઠડા  
પાણીમા ઘોળના અને હાથથી મીઠે સીયુ વર્ષે મળવા માડવું રેક  
બીના વર્ષે પડી દર્દીન કામગામ વીંચી સૂઈ વર્ષે મળવું વર્ષેથી  
જો શરીર બગમ ગમમ ન થાય તો ગમમ વળેતો કે વરાગમ્માનનો  
ઉપરોગ મળે સાથે માથે ૧૫ મળુ ખૂમ શમિપૂર્વક ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ  
ચાતુ ગમવું વરાગમ્માન ૧૫ મિનિટ ને ૫૦ મિનિટ મીઠે મીઠે મમ  
જામા વીંચી દેવે

આ ઉપરત બીજા એ સારવાર એ કે દર્દી સૂઈ કરી શકે  
એ ॥ ગમમ પાણીથી જોને નાનારવો અને લાગ પડી ગોળ ખગમયો  
દુવાન ઠડા પાણીમા ઘોળ ને શરીર ધસવું અને પડી જોને પથા  
રીમા સૂઈ દેવે જ્યારે આમડી ગોળમ ગમમ અને તાવ લ લી થઈ  
જન લાર દર્દીને આખા શરીરનો ગોળ પે આખી જોલ દૂધથી  
તગિયા મુધીમા બેથી ૧૫ ગમમ ૧૫ મિનિટ રીવા અચૂક નુપાલ કે  
દર્દી બેચેની નામલ ૫ મિનિટ નામલે અંતે તાવ ધો લામુધી પેટની  
ક્રિયા ચાતુ ગમવી પેટમા જો ૦ નુ હોય તો ૬ ૧ અમલ નવગેમ  
વળેતો કે ઉપર નુપાલ ખમેવો ૧૫ મિનિટ તો નવગેમ પાણીવાળા  
આમથી લૂટી નાખવે

૧૩૧ પાણીનો સોપ જાય અને સાર પછી ચતુ ધર્મી કોલેરામા ઘણુ જ લાલદાઘ કે સાર પછી કટિન્નાન લેવુ અને તે દગમિયાન પેટનુ ધર્મી ક્યા કરવુ કટિન્નાન દગમિયાન જો આગની દાઘત થાય તો તરત જ ઊડી જવુ ઘણુ ટ્રાનેગના કેમોમા બે થી નહુ કટિન્નાન અને ૧૫ થી ૨૦ એનીમાની એક દિવસમા જરૂર પડે છે

## ત્રીજી ભૂમિકાની સારનાર

આ ભૂમિકામા ત્રીજી ભૂમિકાની સારનાર ચાતુ ગમ્પરી પછુ ગમ્પરી કેમોમા નીચે ગુજ્જ દેશક કરવો દર્દીને એક દમમા બેસાડી છથી આઠ મિનિટ મુધી દર્દી સડન કરી શકે એમા વધુમા ૧૫ ગમ્પ પાણીની તેના શરીર ઉપર ધાર કરની પછી બે મિનિટ ૬૬ પાણી એના શરીર ઉપર નાખવુ ૬૬ પાણી નાખતી વખતે માથે સાથે ખગમચા દુવાનથી એના શરીરનુ વર્મીલુ કરવુ ૬૬ પાણી ડાનથી, લોટાથી અથવા ઝરીથી નાખી શકાય.

## માલિશોપચાર

કોલેરામા માલિશ એ અત્યત કિંમતી ઉપચાર ૬ આમા શરીરનુ પ્રમગ ધર્મી કરવુ જે લાગેમા આમ્ડી આવી હોય તે લાગેને બગ-ખૂર્ક દાખવા અને ગદ્ગવા પિંડલીમા ગોટના ચડી ગયા હોય તો પગને વળી ૬૬ પાણીથી ધર્મી કરવુ

સડા કોનેગમા ઘણુ ખગ કેમોનો બહુ ઝડપથી પ્રાણુગ્રાત અત આવે કે એનુ કાગ્લુ એ હોય કે કે કોલેરામા જમા થયેનો મગ બગમગ નીકળી શકતો નથી, તેમ જ મુત્રાશયમા બેગો થયેનો પેસાગ ન નીકળવાને લઈને યુરોનિયા થાય કે તેવે વખતે પેટ ઉપર અને શરીર ઉપર ગમ્પ વેહતોનો ઉપયોગ કરવો વગમનાનથી પડેવો નાવેો અને નવશેષ અગર ગમ્પ પાણીનો એનીમા આપવો.

## હોમિયોપેથિક સાગ્વાર

(૧) કેન્ડર ૧૫ x શગ્વાનના ત્વાર દાયપન દા/૧ પડના માટે, નાડી ઊનાવળી, અનિરમ્બિત અને ફીણુ હોય એટલે ચિનાતુર અને રિક્કો થતા લાગે ત્યાર આ આરંધ અસગમન નીવડે ૬ દર્દીના શરીરમાં ગરમી ન આવે ત્યાંસુધી ૧૦ ત્રણથી પાચ મિનિટ આ ઔષધ આપ્યા રૂઝુ આ ઔષધના ૧૫૫ પનામાં ઉપર આપવા પાગીમાં ન આપવા

(૨) વીરિટ્રમ આ ગમ ૩ x થી ૧૦ x ત્યાં ગરમી અને ઝાડા થણા પ્રમાણમાં હોય, જેમાં ચૂંક ધી આવતી હોય દાયપન ઠંડા હોય અને કપાળ ઉપર ઠંડો પડેવો વગતો ત્યાં ત્યાં ૧૦-૧૦ મિનિટ એક મે ૧૫૫ આપવાથી આ ઔષધ સારી મસ ૧૨ કે

(૩) યુગ્મ ૩ x થી ૩૦ x કોનેગમા ત્યાંસુતો દુખાવો અગર પિંડીમાં ગોળના ચગી આવે ત્યારે ૧૦-૧૦ મિનિટ એક મે ૧૫૫ આપવા ઝીનગી બંદ થતી હોય ત્યાર પછી આ ઔષધ ફાયદો કરે છે

(૪) આગમેનીઝ ૬ x ત્યારે દર્દી અતિશય ફીણુ રક્ત ગયો હોય આગમેનીઝ પડેવાથી પડેલી હોય દાયપન ૧૫૫ પડી ગયા હોય, નાગી પાનગી અને નાની નાગની હોય, એટલા લેવાઈ ગયો હોય અને દર્દીની જીભ ગેડાણમાં ઝીનગી જતી હોય એના સંલ્પ (Collapse) ના તરંગમાં આ આગમે એ એક વિશ્વાસપાત્ર આરંધ કરે કે ૬ ૧૦-૧૦ મિનિટ ગોળી મે ૧૫૫ આપવાથી દર્દી જલ્દી જાય ?

આ આગમેનીઝ મુખ્ય મેમ્બીયોપેથિક ઔષધી ૬ આ ઉપરાંત એકાનાદ, રાટેરીક એમિક, ઈલાદિ બીજા માં દસ ઔષધો પણ મેમ્બીયોપેથીમાં વપરાય છે, જે રોગીના લક્ષણો જાણીને ચોક્કસ

જો દસ ગૂચવણુ ભરતા હોય અને કેમને બધેમેયનુ હોમિયો

પેથિક ઔષધ નહિ જડે એવો ડર ઝાગતો હોય તો હોમિયોપથીને બદલે બાયોકેમિક પ્રયાગને અગ્રભાવના.

હોમિયોપેથિક કે બાયોકેમિક ઔષધો વપરાતાં હોય તોપણ એનીમા, પેક, સ્નાનો, ઘર્ષણો વગેરેની ઉપેક્ષા કરવી નહિ. આ પ્રકારની એવડી સારવારથી તમે એવડી સકામતી મેળવી શકશો.

વૈદકના ઇતિહાસના અભ્યાસીઓ સારી રીતે જાણે છે કે આ રોગની સારવારની બાબતમાં છેલ્લા સો સવાસો વર્ષો થયાં એલોપથીમાં તફાવત નહોતો જ પ્રગટિ થઈ છે. એને લઈને આજથી એક સદી ઉપર એલોપથીને અને એમના વફાદાર અનુયાયીઓને આ રોગ જેટલો લાચર અને અસાધ્ય દેખાતો તેટલો જ લાચર અને અસાધ્ય આજે પણ દેખાય છે.

હોમિયોપેથીના સ્થાપક 'હાનમેન' એના જમાનાનો એક અત્યંત પ્રતિભાશાળી ઢાકતર થઈ ગયો. દરેક ક્ષેત્રની પેઠે વૈદકના ક્ષેત્રમાં પણ સુધારકો એ હાંમેનાં અગ્રભાગણા માણસો હોય છે. હાનમેનના ઇવન દરમ્યાન એના ધંધાબધુ એલોપથિક ઢાકતરોએ એને બિનારી પાડવા માટે અને કોર્ટવંદ લગવવા માટે પારાવાર પ્રયાસો કર્યા પણ જેમ સૂર્યને છાંયકાથી ઢાંકી શકતો નથી તેમ હાનમેને સ્થાપેલા સત્ય સિદ્ધાંતો એલોપથોને આટલો બધો વિરોધ હોવા છતાં દિનપ્રતિદિન વધુને વધુ લોકપ્રિય અને લોકમાન્ય થતા ચાલ્યા. કોલેરાની જામનમાં હાનમેને મનુષ્યજાતિની જે કંઈ સેવા કરેલી છે તે માટે એની નેટલી પ્રશંસા કરવામાં આવે તેટલી ઓછી છે. કોલેરાનો એક પણ કેસ લેવા પહેલાં એણે જાહેર કરી દીધું કે, આ રોગમાં કેમ્ફર, વીરેટ્રસ આદ્યમ અને ડ્યુપ્રમ એ ત્રણ ઔષધો બે હોમિયોપથિક પદ્ધતિ મુજબ આપવામાં આવે તો અસરકારક નીવડવાનો સંભવ છે. આજદિન સુધી એના એ લેખમાં કોઈ મેળ ખારી શક્યું નથી.

કોને આપણા દેશમાંથી યુ. . . . .  
ભરક મનુષ્યપ્રમાણને લઈને અને દયાવાળોના એની સાચી ચિકિત્સા  
વિશેના ધોર અજ્ઞાનને વધીને આખા યુરોપની પ્રત ભરબીન અને  
અમિત ચર્ચાઈ આ વખતે નૂતન વૈદકે પોતાના જ્ઞાનના પ્રમશયી  
માનવજનને નવો માર્ગ મનાડે. હાન્યેને પોતાના જીવન દરમ્યાન  
અને એના અગ્રણી બાળકોના અમર્થ અનુયાયીઓએ વાનવા હનરે  
દર્દીઓની દોનીએપેથીથી નાગવા કરીને એનોપથી ક્રૂતા દોમીયોપથીનું  
અધિયાત્મિક નિર્વિવાદ ગીતે સિદ્ધ થયું

હનિદ્દામના ચોડાક પાનાં ઉચ્ચજોમાં

દોમીઓપથી જર્મનીમાં જર્મની કોનેના આ દેશમાં દેરેર  
એનોપથી જ્ઞા દોમીયોપથીનું અધિયાત્મિક માલૂમ પડ્યું

ઓન્ડ્રીયા એ જર્મનીની પાડોશમાં જ આવેલો દેશ જે ત્યા  
આગળ એ જ્ઞાનામાં એનોપથીનું અતિનવ જોર દોવાથી નજરમાંથી  
એવો નવો પસાન કરવામાં આવ્યો કે જે કોઈ સખ્ત દોમીયોપથીની  
પ્રેરિત કરીને તેને નેમનું ગુનેચાક માનીને આકરી શિક્ષા કરવામાં  
આવશે. ઈ. સ. ૧૮૧૬ ની સાલથી ઓન્ડ્રીયન સામ્રાજ્યમાં આ ધારો  
અમરમ આવ્યો હતો.

ઈ. સ. ૧૮૩૬ માં વિશેષમાં કોનેનો એક ભવ્ય નગરો  
આસો આ નેમવાળામાં જવા એનોપથીએ દર ત્રણે એ દસ ગુમાત્યા  
જ્યાં ખીજ બાજુ ડો. ફોર્મિએને પોતાના દર્દીઓની દોમીયોપથીથી  
સાનવા કરીને એનોપથીથી જગત કીડગ પંજિભામ આપ્યા એનોપથી  
જ્યાં દર ત્રણે એ દર્દી ગુમાવના ત્યાં તેણે દર ત્રણે એ દર્દી જયારી  
જતાત્યા એણે ૭૩૩ ફોમોની સાનવા કરી આવું અદ્ભુત પંજિભામ  
જતાત્યા દોમીયોપથીના વિદોષીઓને વિમુદ્ધ કરી દીધા આ પંજિભામથી  
એનોપથીમાં અધિકારી ધરાવતા ગર્જનાઓની આખો કીડી અને  
એમને દોમીયોપથી વિદ્વના સરળા સરળો તથા નાદ કરી

ઈંગ્લેંડમાં પણ આને મળતો જ અનુસર થયો. ઈંગ્લેંડના દવા-  
વાદીઓએ હોમીયોપથીને નાજુદ કરવા માટે એક બીજા આણ્યું અને  
પોતાની લાગવગથી પાર્લામેન્ટમાં હાજિર ઝોડ દેખાડ્યાં એ પસાર  
કરાવી દીધું, એ બીજા હાજિર ઝોડ લોડ્ઝમાંથી પણ પસાર થઈ જવાની  
અણી ઉપર હતું તે વખતે લોડ્ઝ શેફ્ટબરીએ વાંધો ઉઠાવ્યો. એણે કહ્યું  
કે હોમીયોપથી ને જાંઘેદુ હોય તો તે ફકીકત સૌથી પહેલાં સાબિત  
કરવી નેઈએ. આ ફકીકત સાબિત થયા પછી જ હોમીયોપથીને આ  
દેશમાંથી હાંકી મૂકવામાં આવશે એ સાબિત કરવાનો સૌથી સારો  
રસ્તો એ છે કે પાર્લામેન્ટ તરફથી જુદી જુદી પદ્ધતિઓનું મરણ પ્રમાણ  
તપાસવા માટે એક કમિશન નીમવું આ રીતે કમિશન નીમાયું. એના  
તરફથી ડૉ. મેકનોપલીન નામના એલોપથિક દાકતરે ચોમેર તપાસ કરી  
આંકડા એકઠા કર્યાં. આ આંકડાઓમાંથી માત્ર એલોપથીના જ આંકડા  
પાર્લામેન્ટ આગળ રજૂ થયા; હોમીયોપથીના પરિણામોનો રિપોર્ટ ઇરિદા-  
પૂર્વક દબાવી દેવામાં આવ્યો. અને એ ખોવાઈ ગયો છે એવી ગપ  
મારવામાં આવી. ફરીથી લોડ્ઝ શેફ્ટબરીએ વાંધો ઉઠાવી સખત ધાંધલ  
કયું ત્યારે ન છૂટે દવાવાદી મદ તોને દબાવેલો રિપોર્ટ ઝોડી કાઢવો  
પડ્યો. રિપોર્ટ બહાર પડતાં જ કચળામાંથી બિલાડું બહાર આશ્યું!  
એલોપથીનું મરણપ્રમાણ ૫૬.૨૦ હતું. લંડનની કાઈપણ એલોપથિક  
હોસ્પીટલમાં ૩૬ ટકાથી નીચે મરણપ્રમાણ ન હતું. ત્યારે લંડન  
હોમીયોપથિક હોસ્પીટલનું મરણપ્રમાણ ફક્ત ૧૬.૪૦ હતું !

આ અફસુસ પડ્યાને લઈને જ હોમીયોપથીના ઈંગ્લેંડમાંથી અને  
બ્રિટિશ સામ્રાજ્યમાંથી નાશ થતો અટક્યો.

જ અહીં આગળ મારે સ્પષ્ટ કહી દેવું નેઈએ કે રિપોર્ટને  
દબાવી મૂકવામાં ડૉ. મેકનોપલીનનો બિલકુલ હિસ્સો નહોતો. એ એક  
અત્યંત પ્રમાણિક એલોપથિક દાકતર હતો. સ્વભાવ, સંસ્કાર અને  
શિષ્યલુપ્તી એ હોમીયોપથીના પ્રખર શત્રુ હતા. પણ ત્યારે હોમીયોપ-

ખીમ દોનો અનુભવ લેઈએ —

જીના અને નવા વૈદક દેહન કોલેરામાં જીવન' લેખન  
એસોપથી મહાપ્રમાણ

[૧] " Practice of Medicine " —Osler— નામના પુસ્તકમાં  
પાન ૫૩૨ ૪૦૦૮૦

શીમા મહેનુ સત્ય જોયું ત્યારે તેનો ખીમ કળામાં એ મિત્રકૃત પાઠો  
ન પડે.

બોર્ડ એફ હે-ચના મગફળી ઈન્ડિયન તરીકે એલે લડન દોમી-  
યોપયિત દોમીપદના સચાવકને ઈ સ. ૧૮૫૪ માં જે પ્રમાણપત્ર  
આપ્યું તેમાં તેણે જણાવ્યું હતું કે "તમને એ જગત ખ્યાલ હતો કે  
હું તમારી દોમીપદના દોમીયોપયિત પદ્ધતિ સામે પૂર્વદોષ લખીને  
ગયા હતો. ત્યારે હું તમારી જાવળીમાં આવ્યો ત્યારે મિત્ર તરીકે નહિ  
પણ શત્રુ તરીકે આવ્યો હતો એમ જીએ તો આવે. મેં તમારી  
દોમીપદના જે કંઈ કેમો લેયા તે મળવી ક્યારે એમનાં ચલાનો  
સખ્ત નથી. હું એમાં એટલું ઉમેરીશ કે મેં લેયેનાં બધા જ  
કોલેરાના સાચા કેમો દના એ કેમો આ રોમની જુદીજુદી જમિન  
એમાં દના એ ઉપર મેં એ જોયું કે મેં તમારી માત્રાજ તેજ  
જે કેટલાક કેમો મુજબ લેયા તેના તે કેમો જે ખીન કાંઈ માત્રાજ  
હે જ દોન તે અચૂક ખતમ થઈ ગયા દોન એમ હું મહેનું સંકોચ  
વિના મુ હું ઉચ્ચ દેહમાં મેં જે આપને કહ્યું છે, અને જેની જેની  
માથે ચાલ્યાપનો પ્રસન્ન મળ્યો તેને કહ્યું છે, તે હું આપને ફરીથી  
કહું છું કે હું જો કે મિદાતથી, નિષ્ક્રિય અને કર્મોપાસથી એક  
એવાપય છું, જ્યાં પદ્મ સનાની જો એવી ક્રિયા દોષ કે મને  
કોલેરા માન, અને મારી પાનેથી મારી જન મટે પ્રિદીપ્ત જાવળી  
અમિ મૂલ્યાર્થ નવ, તો હું એનોપયિત સદાદમ મન દોમીયો દયિક  
અસાધ્યતા દાય દે જ મૂલ્યુ વધે પસદ કરું આ પસને તમની  
ક્રિયામાં આવે એ ઉપસેત્ર નવાની હું તમને સર્વ સ્વચ્છ  
આપુ છું.

- [૨] " System of Medicine " Vol I—Abutt પાન ૯૦૮.  
સાગરા હેઠળ કે સાગરા વગ ૫૦.૦૦
- [૩] " Logic Figures " —Dr Brad Ford. પાન ૧૧૮.
- [૪] એડમીરલ મોગેડાઈનોન—જે ઈમ્પીરીયલ કોલેન્સીન ઓફ ગ્લીયાના પ્રમુખ હતા, એમણે જણાવ્યું હતું કે ઈ સ ૧૮૩૧-૩૨ માં એવોપથી હેઠળ મરણપ્રમાણ ૪૦ ૦૦
- [૫] પા ૧૧૮ ( ડેબર્ડ ) " Dublin Quarterly Journal of medicine " નો તત્ત્વી પોતાના ઓરડીયન રાજચાળા વિષેના પુસ્તકમાં એ સમયના મરણપ્રમાણ વિશે લખે છે ૬૬ ૦૦
- [૬] પા. ૧૩૭ ( ડેબર્ડ ) ડૉ મેડ્યોપલીન—એક એવોપથિક દાકતર, અને બ્રિટિશ કોલેરા હોસ્પિટલોનો ઈન્સ્પેક્ટર હતા એણે હાઉસ ઓફ કોમન્સ આગળ એક " મોનારેટો ' ગિપોર્ટ ગ્લુ કપોઈ ગ્રેટબ્રિટનમાં કોરોનાની સાગરામાં વપરાતી લુદી લુદી પદ્ધતિ-ચોટી તપાસ માટે નીમાયરા રોપન કમિશનના પુરાવામાંથી આ ગિપોર્ટને ઉગારી દેવામાં આવ્યો હતો આ ગિપોર્ટ જતાવ્યું કે એવોપથીનું મરણપ્રમાણ ૫૬ ૨૦
- [૭] Hawley's ' Report on Life Insurance " ૧૮૬૬ માં ન્યુયોર્કમાં દવાનાદ હેઠળ મરણપ્રમાણ ૪૦ ૦૦
- [૮] દવાનાદ હેઠળ એક બદીનું સંગ્રહ મરણપ્રમાણ ૪૯ ૫૭  
એમેરીન ઈન્જીન્યુટ ઓફ હોમિયોપેથીની ગેન્દી સાથેનું
- [૯] " Handbook of Homeopathic Practice " Dr Puhlmann પાન ૫૨૬  
દાન્યુર્ગનો ગણચોટો ઈ સ. ૧૮૬૨ દવાનાદ હેઠળ મરણપ્રમાણ ૪૨ ૦૦



【૧૦】 “Lancet July 5, 1913 બ્રિટિશ દવાવાલુ એક મહાન પ્રતિષ્ઠિત અને પુરાણ પત્ર એના ઉપના અમ્મા જાણીને કે ૬ ઓગસ્ટ ૧૯૧૩ ના નવાનીક ગા.ચાગામા ૧૦૮૨ ફેલ થયા અને ૬૬૬ મણુ થયા એને કે મહુપ્રમાણુ ૪૪૩

## હોમીયોપથી

મહુપ્રમાણુ

- 【૧】 “Logic of figures” - Dr Bradford - પાન ૧૮૬ વડનના ડૉ. વીનનો ગિપોર્ટ હ ન. ૧૮૭૧-૭૨ ના ૧૦ ચાગામા ૧૦ હોમીયોપથી દોષીનોનુ મહુપ્રમાણુ ૬૦૦
- 【૨】 ડૉ. નથ, બેચગિવાના નાનના એનાપથિક દાકતર સમાજ - દ્વાર મચવાતે દિને જાણ મ્યુ હુ કે ઈ. ન. ૧૮૭૧-૭૨ મા હોમીયોપથિકમા મહુપ્રમાણુ ૭૦૦
- 【૩】 હાન્મેનીઅન એકેડેમી નેગિસીનનો ગિપોર્ટ હ ન. ૧૮૪૮ મા ન્યુરોનુ મહુપ્રમાણુ ૬૦૦
- 【૪】 એ ની ૬ મોડોમનોવ એ ૮ ગિપોર્ટમા મ્યુન ક્યુ હુ કે આ ન સામા હોમીયોપથિક મહુપ્રમાણુ ૧૦૦૦
- 【૫】 એ ૪ સમ્ય દરમ્યાન હોમિયોપથિક મહુપ્રમાણુ ૩૩૦૦ આ બહુન પંક્તિનને લઈને એન્ડ્રીયામથી હોમીયોપથી વિરહના મળ નાજુ થયા
- 【૬】 હોમિયોપથિક દોષીનોનમા નવ વ કેમો સાચા કોનેસના જ હતા, એનુ ડૉ. મેથોલ્ફીને પ્રમાણુપત્ર આપુ હુ “એવાયતો ગિપોર્ટ ત્યારે હાલિય એક કોમન્ડ આજી નૂ થયે હતો ત્યારે જાણુ કે હોમીયોપથીનુ મહુપ્રમાણુ ૬૭૫૫ ૧૬૪૦
- 【૭】 એ ૮ ગિપોર્ટ હોમિયોપથિક મહુપ્રમાણુ ૬૦૦
- 【૮】 એ ૪ સદા દરમ્યાન હોમિયોપથીની હાનિ ૧૬૮૩ ૧

અમેરિકન ઇન્ડીયન ઓફ હોમિયોપેથીની ગેઝેટી

[૬] એનુ એ પુસ્તક પાન ૫૨૬. એના એ રોગચાળો હોમિયોપથીનુ મળુપ્રમાણુ એક હોમ્પોટ્યનુ તેમજ તમામ હોમ્પોટ્યનુ ૧૫ ૫૦

[૧૦] Homeopathic Review. London June 1866  
p 338 નેપત્સમા ત્યાના ગળ્યાશ્રિત સદાવતમા ડો. કપીનીએ સગકારી અમનારોની આખ હેકગ ૨૦૦ કોલેરાના દર્દીઓની હોમિયોપથીથી સાગવા કરી અને એજે એક પણ કેસ ગુમાવો નહિ. મળુપ્રમાણુ ૦.૦૦

હોમિયોપથિક પદ્ધતિના ચડિયાતાપણા માટે આવી વિશેષ પુગ વાની જરૂર હોય એમ હું માનતો નથી છતાં જોમને વિશેષ જાણ વાની ઇચ્છા હોય તેમણે આ વિષય પર રે લખાવવા હોમિયોપથિક સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવો, જેથી પ્રવેગ અને બીજા ઉપદેશો વિશે જાણવાનું મળશે.

**જળવૈદકનો જાદુગર**

હાનમેન વૈજ્ઞાનિક વૈદકનો પિતા હતો એના પછી મુરોપિયન વૈદકમા પ્રચલિત ક્લાન્ટિ લાવનાર જળવૈદકનો જનક વિન્સેન્ટ પ્રિસનિયૂ હતો.

ઈ સ. ૧૮૩૦-૩૧-૩૫ ના કોલેરાના પ્રચલિત રોગચાળામા પ્રિસનિયૂએ પોતાના કોલેરાના દર્દીઓની જોખવાઈથી આગવા કરી હતી. એમ કહેવાય કે કે એની પામે ધમી મોની સખ્યામા કેસો આવ્યા હોવા છતાં એણે કદી એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નથી (The New Hygiene-Wilson) The Natural Method of healing મા એક નિસર્ગોપચાર ૪૦ કેસોની સાગાર કરી એનુ વૃતાત કે એમાથી એણે ફક્ત ૨ કેસ ગુમાવ્યા, મળુપ્રમાણુ ૫૦૦ [ વધુ માટે જુઓ નિસર્ગોપચાર સર્વ સમ્રદ્ધ લાગ-૨ ]

આ પ્રકારના અનેક વૃતાતો આપી સમજાવે પણ સૌથી વધુ અદ્ભુત અનુભવ ડૉ. એમર લીનો કે

૩૧ એમ લી એમ ડી દવાવાનો મદાપડિત હતો. એણે પાત્તર, મેકનીકાઈ અને દોઢ જેવા વિશ્વપડિતો પાસે જતુવાનો અભ્યાસ કર્યો હતો ત્યાં પછી નિમર્ગોપચારનો અભ્યાસ કરતા એ નિમર્ગોપચારક બન્યો હતો.

આજથી ૪૦ વર્ષ ઉપર એ મેન્ટ પીટસર્ગ ( આજનું લેનીન-ગ્રાડ ) નિમર્ગોપચારના પ્રચાર માટે ગયો. ત્યાં તે વખતે દાયેરા બાલનો હતો. એણે એવોપચિક દક્ષતરોને નિમર્ગોપચારની સાચાં આપણા ખૂમ સમજાવ્યા પછી એનું કહેવું કાર્મિએ કમ્પ્રા ક્યું નહિ છેવટે મદામુસીમને એ એટનું કમ્પ્રા કરાવી મકમો કે જે હાદીઓ મરાજુતોય થઈ જઈ દૂક મુદતમાં અચૂક મરે તેમ હોય તેવા કેસોને અખતગ નાખ્યા નિમર્ગોપચારની આરવા આપી. આવી રીતે એને ૨૮ કેસ મળ્યા એમાંથી એણે ૨૬ કેસને બચાવી લીધા. એટલે કે અસાધ્ય મનાતા કેસોમાં પછી એણે ફક્ત ૭ દર્દી મરણપ્રમાણ આપી બતાવ્યા.

( આ અદ્વલ પ્રયોગ વિષે જેમને વિશેષ જાણવું હોય તેમણે નિમર્ગોપચાર અને ઉત્તરોગો એ નામનું પુસ્તક વાંચવું )

આ રીતે દાયેરાની બામનમાં નિમર્ગોપચારથી હામીઓપેથી જેવા ન અથવા તે એનાથી વધુ સાગ પગિણાઓ ગતારી ચકાયા.

**વિજ્ઞાનને અધારે**

એવોપચિક પદ્ધતિના અગ્રેસરા એમ માને છે કે એમની પદ્ધતિ એ જ એક માન વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે બીજી બધી પદ્ધતિઓ કા તે આવીવતી અસાચીય છે કે પછી બીટરીયા છે.

પદ્ધતિ જતા જાનવિજ્ઞાનના આ જમાનામાં આવી ફરવા ફેરકા જેવી મનોગતિ લાગે સમય નથી સહ એમ નથી.

તગભગ સરા સદી સુધી એવોપ્તીએ અસાધ્ય જાહેર કરેલા  
 બાબો દરદીઓ નિસર્ગોપચારે સારા કરેના હોવા છતાં હજી આ  
 “વિજ્ઞાનની” આબો બેનડતી નથી, એ થુ ઓછા આશ્ચર્યની બીના  
 કે / આના કેમઆળા નખતે જુદી જુદી પદ્ધતિઓની લાવડાત તપા  
 સરાની ધમ્મી મુદ્દ તમ મજે છે છતાં જ તકનો ઉપયોગ કરવામા  
 નથી આવતો એ ધમ્મી દુ ખાલ્યડ બીના છે

### વિચારશીલ વ્યક્તિઓને વિનંતિ

નિસર્ગોપચારના પ્રચારથી આપણા દેશનું કલ્યાણ થઈ શકે એમ  
 જે એવો અમારો દૃઢ મત છે

અમે સૌ વિચારતાન વ્યક્તિઓને, જાહેર જીવનના નેતાઓને,  
 અને ઇમારતી ડોનાર અને પ્રમાણિત એનોપથિક નાકારોને વિનંતિ  
 કરીએ છીએ, કે તેઓ નિસર્ગોપચારને શુદ્ધજીવિથી એક તક આપે.

## ૬ મેલેરીયા અને નિસર્ગોપચાર

એક દિવસ એક મુગ્ધની સાથે નિસર્ગોપચાર વિશે ચર્ચા થાલી. પૂ. ગાંધીજીના ચુસ્ત અનુસારી હોવા છતાં તેઓશ્રીને નિસર્ગોપચારમાં ઝાઝી શંકા નડેલી. એમણે નિસર્ગોપચારના દોષો વારાફરતી ગણાવતા માન્યા કે-૧) દોષો સાચા હતા કેટલાં મને કલ્પિત લાગ્યા.

મે ક્યુ “આ તો તમે હકીના રોગોના અનુભવો કલા હકીલો. જાગ એ તો એક પદ્ધતિ માટે એ નિષ્ઠ પ્રશ્ન છે પણ નિસર્ગોપચાર એનો ખરો પ્રભાવ તો હિમગોઆ જ બતાવે છે.”

એમને ક્યુ “એ તું માનતો નથી મે એ જાણુ છે કે જે લોકો મેનેજીઆમાં બીનાઈન લે છે એમનો મેનેજીઆ મગમાથી ગાય છે જાનપણે જેઓ ઉપચાર પ્રિગ્નાન અને એવા જ મીઠા અખતરા હવા પડે કે તેઓ તેમની હ ને મગને લિવમે અને મદિનાઓ સુધી પાગવાળ પીડાય કે, કેવો ના હજીકે વીનાઈન લે હ ત્યારે જ તેમની તબિબત કદ કેમરો આવે છે. રાગોના વિરોધી દોષો છતાં ગાંધીજીને પણ હિંદો દનીનાઈન તો મૃદુન ગમતી જ પડી.”

મે ક્યુ “જા તો તમે અખતાર ઉપરથી નિયમ સિદ્ધ મવા નીકળ્યા.”

“ એટલે ? ”

“ એટલે એમ કે તમે મને મહેરિયા જોવા કેટલા રોગ બનાવી શકશો કે જેમાં દેખીતી રીતે એવોપેથી નિસર્ગોપચાર કરતાં ચટિયાતાં પરિણામ બનાવી શકતી હોય ? ”

આ પ્રશ્નનો એમની પાસે જવાબ નહોતો. ઠાકની પાસે પણ નથી.

થોડાક અપવાદગ્રસ્ત રોગોમાં કે કેસોમાં જો ઠાક પદ્ધતિ નિષ્ફળ જાય તો એટલા માટે એ આખી ચે પદ્ધતિને નીતી સકાય નહિ.

પણ પ્રશ્ન એ છે કે મહેરિયામાં નિસર્ગોપચાર જ નિષ્ફળ જાય છે કે દરેક ચિકિત્સાની પદ્ધતિ ઓછેવત્તે અશિ નિષ્ફળ જાય છે ?

હિંદુસ્તાન માટે મહેરિયાનો પ્રશ્ન બહુ જ અગત્યનો છે. દર સાલ દસ કરોડથી વધુ માણસો આ રોગથી પીડાય છે, અને દસ લાખથી વધુ માણસો આ રોગથી મરે છે. આ રોગથી દેશના માનવ-ધનનો અકાળે બહુ મોટા પ્રમાણમાં નાશ થઈ રહ્યો છે એટલું જ નહિ પણ એમાંથી બચેલા માણસો લાંબા વખત સુધી આ રોગની પશ્ચાત અસરો અને અશક્તિથી પીડાય છે, જેનાથી એમની કમાવાની શક્તિ ઉપર ભારે ફટકો પડે છે, અને આ રોગની નજીગાઈમાંથી જ પાંડુથી ક્ષય સુધીના અનેક નવાનવા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. હિંદુસ્તાનમાંથી મહેરિયાને જો દેશપાર કરી શકાય તો રાષ્ટ્રીય આરોગ્યની દિશામાં એક બહુ જ મોટું પગલું લઈ જવાય.

આ રોગ આપણા દેશમાં, તેમજ દુનિયાના બીજા અનેક દેશોમાં હવેના વર્ષોથી હોવા છતાં એનાં કારણો ઉપર પૂરતો પ્રકાર તો છેલ્લા મો-સવાસો વર્ષમાં જ પડ્યો છે. છતાં આ રોગ વિષે વૈજ્ઞાનિકો પણ ય ઘણી બાબતો માટે પૂરતું જાણતા નથી.

ધણી ઇતિહાસકારોનો એવો મત છે કે રોગન સામાન્યના

જો આગલે તુલસી, લીલી ચા, ડમરો વગેરે ઉપ વાસવાળી વનસ્પતિઓ વાવવી.

ધમ્મા લીમણના પાનનો ૬ અક્ક-ગરનો ધુમાડો કાઢે.

મે જાન ચાનુ નેન એક લાગ સીકાનુ તેન, બે લાગ કપૂ, અને પાચ લાગ પેટ્રાવનુ મિચલુ ફરી ધમ્મા ધાનુ અનનત અનારે તો આ ફેમ્બુલાનો ઉપયોગ અભ્ય છે, પણ કેવળ વાયબ્ની તથા મારે અને જલિયના હિપ્પાસ મારે આ રનૂ મરી છે.

મનજીને પીગા રમ પમદ નથી, એને સૂતાના ઓગડાનો પીગા રમ, સૂતાના પીગા વલ, પીગા મનજી હતી, વગેરે પણ મનજીને દૂર દવામાં મંદપ નીવડે છે.

### સામાજિક ઉપાયો.

સામાજિક ઉપાયોને ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી શકાય (૧) મેનિટશન (૨) પ્રાથિજ ઉપાયો. (૩) વનસ્પતિજન્ય ઉપાયો.

પ્રથમ અને અધ ૨ એ બને જેમ એક જ જગ્યાએ એકી સાથે ગી સમ્યા નરી તેમ અવજના અને ગેમનુ પણ છે મેનિટશન-સામાજિક અવજના-સુધના ઉપ જો જેવા સામાજિક રોગો આપે આપ ન મૂક થાન છે દિલજના મોગમોગ શહેરામાં મેનિટશન સુધારી મેનેરીઆ નામૂર મન્યાની દિલમાં વની મોની સિદ્ધિઓ મેગરી લગાઈ છે મુદ્દ પડી આ સિદ્ધિઓ રમ્યો અને સામગ્રીને પણ મળે એન આપલે ધન્યોએ મેનેરીઆને મેનિટશનથી નામૂર કાઢાનુ મમ ધલુ જ અર્થાત્ ૪, પણ એ વખત નામૂર રવા પડી, જો મૂળની તકેલી નાખવામાં આવે તો મદુ જ ઓગળ ખર્ચે મનજી-મુક્તિની આ મુખ ધિયન આવરી શકાય. સામગ્રી જે આનન, સંસ્કાર અને સાચી સમજણ દોષ તો વગર ખર્ચે પણ એ પ્રયત્નો ઉકેલ આવે. પણ એ જગ્યા એને એવી વધુ વચા અમનુવ છે.

## (૨) પ્રાણિક ઉપાયો

તળાવો, બધો, નહેરો વગેરેમાં મચ્છરોનો નાશ કરતી કેટલીક જાતની માછલીઓનો ઉછેર થઈ શકે એમાં ખાસ કરીને હેપ્લોકાઇડસ, એરીથ્રસચેના અને બર્મિંગ્હામ જાતની માછલીઓ વધુ મદદરૂપ નીવડી શકે છે. “ રૂગન્દનાય ” નામની આખી દરેક જાતના મચ્છરોનો નાશ કરે છે.

## (૩) વનસ્પતિજન્ય ઉપાયો

કેટલીક વનસ્પતિઓ આ રોગને દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે, એવો આપણા પૂર્વજોનો હજારો વર્ષોનો અનુભવ છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સંશોધન પણ આ અનુભવમાંનો મોટો ભાગ સાચો છે એમ સિદ્ધ કરે છે.

આ બાબતમાં એક બે દાખલા તો બહુ જ જણીતા છે.

કનકતાના મલીખ પેલેસની આસપાસ ઇન્ડુબુએન્સા અને મેલેરીઆથી લેપા બહુ માદા પડતા હતા એના માલિક દેવેન્દ્રનાથ મલીક વિદ્વાન હતા એમણે જાગના મોટા બાગમાં તુગસી અને તીલી આ વવગરી એ બાગ લોકોને ફાવે માટે ખુનો મૂખ્યો નેથી એ બાગમાં આ રોગો ઓછા થઈ ગયા કનકતાના પ્રાચીનસંસ્કૃતિમાં પણ આજ પ્રોત્ત અમનમાં મુકવામાં આવ્યો હતો.

મુમ્બઈમાં વિન્ટોગિયા ગાર્ડન ખીનવાનું કામ સર જ્યોર્જ બર્ડ-વૂડને મોપવામાં આવ્યું હતું પરંતુ મેલેરીઆના ડચ્છી મચ્છરો કામ ઉપર આવતા નહિ હતા એક દિન્દુ એન્જિનીયરે ત્યાં તુગસીનું વન વાવવા કહ્યું આ સૂચનાનો અમલ થતા જ મચ્છરો દૂર થઈ ગયા, મચ્છરો કામ ઉપર આવતા લાગ્યા, અને બાગ તૈયાર થઈ ગયો.

જે ત્યાં કેટલાક વર્ષોમાં એક નહીં રોધ એ થઈ છે કે કોઈનું વાવેનર વધાવવાથી મેલેરીઆ ઘમડી વધાય કે બગાડમાં મેલેરીઆનું



નાશમાં મેંસેરીઆએ મોટા ભાગ લગાવ્યો હતો. એજ રીતે મેંસેરીઆ અને મધ્ય અમેરિકામાં ઇન્દ્ર સંસ્કૃતિના નાશમાં પણ મેંસેરીઆ મચ્છરો કારણબુન બન્યા હતા. જૂતકાગમાં અનેક મદાપ્રજાઓ, સામાજ અને સંસ્કૃતિઓને આ રોગે નાશ થઈ નાખ્યા હોવા છતાં એ નિર્મૂળ કરવાનો ઇલાજ કાઢને હાથ લાગ્યો નહોતો. આ દેશના તેમજ અન્ય સંસ્કૃત પ્રજાઓના આવીન વેદકીય યથોમાં આ રોગને નિર્મૂ કરવાનો કોઈ વિશ્વાસપાત્ર ઇલાજ હાથ આવતો નથી.

મેંસેરીઆના ફેલાવાનું સાચું કારણ કેં વીસમી સદીમાં રાસ અ બીગ વૈજ્ઞાનિકની શોધોથી જાણ થયું. એણે એ સાબિત કર્યું કે મેંસેરીઆથી પીડાતા દરદીના લોહીમાં પ્લાઝમોટીયમ મેંસેરીઆ નામન વનસ્પતિવર્ગના પરોપજીવિઓ હોય છે. એ દરદીને એતેફેલીઝ જાનન મચ્છરની માદા કરદી એના લોહીમાંથી જાંતુઓ લઈ, એ જ્યાં બીગ નીરાગી માણસને કરડે છે, ત્યારે એ માણસ પણ મેંસેરીઆથી પીડાય છે, આ રીતે મેંસેરીઆનો સર્વત્ર પ્રચાર થાય છે. આ કારણ સમજનાં જ એ નક્કી થયું કે મેંસેરીઆ નાજૂદ કરવા માટે મચ્છરો નાજૂદ કરવાં જોઈએ અને મચ્છરો નાજૂદ કરવાં માટે એમનાં ઉચ્ચ સ્થળો બંધિયાર પાણીના ખાખોચિયાં નાજૂદ કરવાં જોઈએ. એટલે યુરોપ-અમેરિકાની પ્રજાઓએ વીસમી સદીમાં અજાણે રૂપિયાનો ખર્ચ અને જાગીર્ય પુરુષાર્થ કરીને ઘણા મોટા પ્રદેશો મેંસેરીઆથી મુક્ત કરીને માનવ વસવાટને લાયક બનાવ્યા છે. મેંસેરીઆ અને પીગા તાવના મચ્છરોના નાશથી જ પનામાની નહેર બંધાઈ શકી અને પનામા તથા એની આજુબાજુનો પ્રદેશ વસવા લાયક બન્યો. પનામાનો પ્રદેશ સાફ કરતાં પહેલાં ત્યાં નહેર ખોદવા માટે આજુબાજુ સેકડો મચ્છરો મેંસેરીઆ અને પીગા તાવનો જોગ બનીને મરણ પામ્યા હતા. આ ઉપરથી એ સમજાશે કે મેંસેરીઆનો નિગ્રહ એ વૈદકીય પ્રશ્ન નથી, પણ સેનીટરી એન્જિનીયરીંગનો પ્રશ્ન છે. કાંઈપણ દેશ, પ્રાંત, શહેર કે ગામનું સેનિટેશન મુધરતાં કોલેરા, પ્લેગ, ટાઇફોઇડ, બળાયા અને એવાજ બીગ

પી રોગો જેમ નાખૂદ થઈ જાય છે, તેમ મૈલેરિયા અને પીજો તાવ પણ નાખૂદ થઈ જાય છે.

મૈલેરિયાનો પ્રતિબંધ

મૈલેરિયાનો પ્રતિબંધ બે રીતે થઈ શકે (૧) વ્યક્તિગત અને (૨) સામાજિક રીતે

વ્યક્તિગત પ્રતિબંધનો માર્ગ એ છે કે વ્યક્તિની ઇલનશક્તિ વધારવી, એટલે શરીર શુદ્ધ કરવું, અને એના આરોગ્યનું ધોરણ ઊંચું લાવવું. આ રીતે વર્તવાથી દરેક માણસ મૈલેરિયાથી મુક્ત રહેશે, એમ તો હું નહિ જ કહું. પણ જેમ જરૂર પડે એનાથી મૈલેરિયાનો એપ લાગવાનો અલગ ખતર જ ઓછો રહેશે, અને કદાચ એપ લાગશે તો પણ એ વ્યક્તિ શ્રમથી થોડા આગવાગી મરણથી એપમુક્ત થશે.

એને માટે એમાસાની ઝાણ પડેલા ખોરાકમાં ફેફસારો કાઢવા, ખોરાક મુખ્યત્વે દૂધ, ફળ, મથુરિકા અને શાકભાજીનો ગળવો. શાકભાજી કાચી અને ગધેલી બંને પ્રકારની લેવી જોવારે દૂધ અને ફળ અને ગરે દૂધ અને શાકભાજી એ રીતે જમવું આ રીતે ત્રણથી ચાર અંનાદિયા ખોરાક ગળ્યા બાદ ખોરાકમાં આખા થઈના ઝીણા ફેફસા લોટની બાખરી થોડા પ્રમાણમાં ઉમેરવી. આ કમમાં દરેક માણસ પોતાની પ્રકૃતિ મુજબ ફેફસા કરી શકે છે આ ઉપરાંત નિદ્રિત આસનો જેવી દળની કમરો કમી એકા આમોચવાસ લેવા જરૂર જણાય તો એનીમાની મદદથી પણ ડાળિયાત દૂર કરવી. અને દવા-આન, સૂર્યઆન અને હર્ષણનાનથી ત્યજ્યા મારફતે મનોત્સર્ગ વધારવો. નિસર્ગિક ઇલનનિર્ગમનના બીજા નિયમો ૫મું મળાંતપૂર્વક અમલમાં મૂક્યા.

એ ઉપરાંત સમ્યક હોય તેવો મચ્છનનીનો ઉપયોગ કરવો જેમની મચ્છનની વગાસવાની ત્રેસ ના નેય તેમજ વૃજા ધોનિયા-માલ્યા વગેરે કપડાંમાંથી મચ્છનની જનારી લેવી.

ધર આગશે તુમરી લીની ત્યા ડમરો વગેરે ઉમ વાસવાળી વનસ્પતિઓ વાવરી

ધરમા લીમ ના પાનનો કે અકનગરનો ધુમાડો મરવો

મે ભાગ માનુ તેન એક ભાગ સીકાનું તેન બે ભાગ કપૂર, અને પાચ ભાગ રેટોનનું મિશ્રણ મરી ઘરમા છાનુ અનમત અત્યારે તો આ ફેરિયુલાનો ઉપરોગ અગમ્ય છે, પણ ફેરિ વાચમ્ની જાણુ માટે અને જીવિધના ઉપરોગ માટે આ ગ્રંથુ મરી છે

મચ્છને પીગા ગગ પચદ નથી એને સૂરાના ઓગડાનો પીગા ગગ સૂરાના પીગા વજ, પીગા મચ્છાની વગેરે પણ મચ્છને દૂર કરવામા મચ્છપ નીવડે ૬

### સામાજિક ઉપાયો

સામાજિક ઉપારોન પણ વિભાગમા વહેચી શકીએ (૧) સેનિટેશન (૨) પ્રાણિજ ઉપાયો (૩) વનસ્પતિજન્ય ઉપાયો.

પ્રમાશ અને અધ ૨ એ બને જેમ એક જ જગાએ એકી સાથે ગી શમતા નથી તેમ સ્વચ્છતા અને રોમનુ પણ કે સેનિટેશન-સામાજિક સ્વચ્છતા-સુધારના ઉચ્ચે ગો જેવા સામાજિક રોગો આપે. આપ નામુ થાન કે દિલ્લખના મોગમોગ શરેરોમા મેનિટેશન સુધારી મેનેરીઆ નામુદ મવાની વિશામા ધગી મોગી સિદ્ધિઓ મેગરી શમઈ છે ધુલ પછી આ સિદ્ધિઓ જરૂરગો અને ગામડાઓને પણ મગે એમ આપશે ધમ્મગો. મેનેરીઆને મેનિટેશનથી નામુદ મવાનુ મમ ધલુ જ અર્ચાગ કે પણ એક વખત નામુદ થરા પની જો પૂતી તોલગી ગમ્પવામા આવે તો બહુ જ ઓછા ખર્ચે મચ્છમુક્તિની આ શુભ પ્રિતિ સાચી ગમપ નામડામા જો વ્યવસ્થા સકુમર અને સાચી સમજણ હોય તો વગ ખર્ચે પણ આ પ્રશ્નનો ઉકેલ આવે. પણ એ નથી એને એની વધુ ચચા અમનુત છે

## (૨) પ્રાણિક ઉપાયો

તળાવો, બધો, નહેરો વગેરેમાં મચ્છરોનો નાશ કરતી કેટલીક જાતની માછલીઓનો ઉછેર થઈ શકે એમાં ખાસ કરીને હેપ્લોક્રાઇડસ, બેરીશસચેના અને બર્ચુઝ જાતની માછલીઓ વધુ મદદરૂપ નીવડી શકે છે. “ રૂગનકયાય ” નામની માછલી દરેક જાતના મચ્છરોનો નાશ કરે છે.

## (૩) વનસ્પતિજન્ય ઉપાયો

કેટલીક વનસ્પતિઓ આ રોગને દૂર કરવામાં મદદરૂપ થાય છે, એવો આપણા પૂર્વજોનો હજારો વર્ષોનો અનુભવ છે. આધુનિક વૈજ્ઞાનિક સંશોધન પણ આ અનુભવમંત્રીને મોટો ભાગ આપે છે. એમ સિદ્ધ કરે છે.

આ બાબતમાં એક એ દાખવા તો બહુ જ જાણીતા છે.

હાલમાં મલીક પેલેમની આશ્રપાસ હન્ડલ્યુએન્સ અને મેનેરીઆથી લેખે બહુ માદા પડતા હતા એના માધિક દેવેન્દ્રનાથ મલીક વિજ્ઞાન હાલ એમણે જાગના મોટા ભાગમાં તુગસી અને લીલી આ વવગરી એ બાગ લોકિને ફરવા માટે ખુબો મુખ્યો તેથી એ ભાગમાં આ રોગો ઓછ થઈ ગયા હતાકતાના પ્રાણીમંદાપરમ પણ આજ પ્રોગ અમરમાં મુખ્યામાં આવ્યો હતો.

મુમદમાં વિષ્ટોગિયા ગાર્ડન ખીનવાનુ કામ સર બ્યોર્ગ બર્ડ-પુએ મોપવામાં આવ્યુ હતુ પરનુ મેનેરીઆના કચી મનુરો કામ ઉપર આવવા નહિ. કચો એક હિન્દુ ગ્રાન્નિનીગરે ત્યા તુગસીનુ ધન વાવવા દ્યુ આ સુસ્નાનો અમલ થતા જ મચ્છરો દૂર થઈ ગયા, મનુરો કામ ઉપર આવવા નાયા, અને બાગ તેવાય થઈ ગયો.

તેવ્યા કેટલાક વર્ગોમાં એક ની મોખ એ થઈ છે કે દોગનુ વાવેતર વધારવાથી મેનેરીઆ થયડી રાકાય છે. બજાગમાં મેનેરીઆનું

અતિશય પ્રમાણ અને પગામમા ગેનુ અતઃ પ્રમાણ હોવાનુ કાણુ એક પ્રાતમા ચોખાનુ વાવેતર ૬, જ્યાર મીઠા પ્રાતમા વડે અને કડોગનુ વાવેતર ૬, એમ આ મગોધકોનુ કહેવુ કે

એમ મામના ખાણે ગ સજ્જા મ્વાનુ નામ પ્રમાણમા સહેતુ છે, પણ મેંનેરીઆ નામુર ગ્વા મારે તો ગામની આગુમાનુ મળમે ત્રણત્રણ માઈન મુધી મેંનેરીઆના મચ્છરો ઉછરવાના અગો નામુર કઠવા લેછરો થયી રખત તો મ્વાજવા ગ્રાના દૂધમા રસાનુ પાણી ભગાઈ એમા પછુ મચ્છરો ઉછરે છે એમને ગામની આગુમાનુથી મચ્છરો નામુર ગ્વાનુ મન થાય જ મુશ્કેલ છે આ સ્થિતિમા જો ગામની આગુમાનુ ગુગસી કમરા લીલી ચાલ અને કડોગનુ મોટા પ્રમાણમા વાવેતર ગામા આરે તો જાગના મચ્છરાથી ગામની વસ્તિને થાય ગદાગુ આપી શકાય

ગેને મેંનેરીઆના પ્રજા ઉપર ગગ વિશ્વાસથી આક્રમણ થતુ લેછરો મેંનેરી પ્રા પારીની ગુદિ અને સ્તંભપતિઓનો ઉછરે તો જ સામાનિક રીત આ મિત્રા સતેલ રગ પશ્ચિમુમે મળે

અલ્પદેશનો યોગપાઠ

૬ મ ૧૮૪૪ મા અલ્પે પ્રમા સાદી સંવચ્ચ મેંનિગને મદ મોટા પ્રમાણમા મેંનેરીઆ લાગ પડ્યો આ અનુભવથી ચોક્કી જઈ સંવચ્ચ વડાઓને મેંનેરીઆ વિધી ક્રુએલ ઉપરી આ ક્રુમેગતુ પશ્ચિમુમે રો આન્ય કે મીજે જ રો મેંનેરીઆનુ પ્રમાણ નમત આ ૫ ૨૬ નામુ

જવણીની આગુજી શુભ ખાણખામોચિયા પૂરી દેવામા આવ્યા મેંકો મેંકોની મરો પાણી વડી જવા મારે જો કામા આવી મચ્છરોના ઉછરે જો ઉપ દનથી તેમ કે આ દમરો ગેન જગ નાશી મચ્છરો ઉપ હતાના મચ્છરો મનુ મચ્છર પ્રતિષેધ મચ્છરો

સૈનિકાને વાપરવા માટે વહેંચવામાં આવ્યા. અત્યંત ખરાબ પ્રદેશોમાં આગાડીઓ અને રેશનો પર વારંવાર છટ્થી જાંતુનાશકો છાંટવામાં આવ્યાં. બીજા દેટલાક સ્થળોએ એ પ્રદેશ જ્યાં સુધી મચ્છરમુક્ત ના થાય ત્યાં સુધી સૈનિકાને હાવણી નાખવાની મનાઈ કરવામાં આવી. મચ્છરવિરોધી ભુરખા, મોઝાં, બાળીઓ અને મચ્છરફાનીઓ હાથેશની સંખ્યામાં વહેંચવામાં આવ્યાં. મચ્છર રહિત તંબુઓ તૈયાર કરવાની બાબતમાં અનેક પ્રયોગો થયા. એટલું જ નહિ પણ મચ્છરને લગાડી મૂકનાર વધુ અસરકારક મલમો અને લોશનો શોધવા માટે શાસ્ત્રજોએ સેંકડો પ્રયોગો કર્યાં.

આ બધાનાં પરિણામે યુદ્ધ પછી આમગ્રગતે મદદરૂપ નીવડે એવી મહેરિયા અટકાવનાર દેટલીક સ્ત્રી અને અસરકારક શોધોનો લાભ આપણને મળશે એવી આશા ગંભી શકાય.

**મહેરિયાની ચિકિત્સા: ચાર દ્રષ્ટિબિંદુઓ**

હવે આપણે મહેરિયા લાગુ પડ્યા પછી એની સારવાર શી રીતે કરવી એ મંબધી વિચાર કરીએ એને માટે આપણે ત્યાં સારવારની ચાર પદ્ધતિઓ ચાર દ્રષ્ટિબિંદુઓ રજૂ કરે છે. એ ચાર પદ્ધતિઓ (૧) આયુર્વેદ અને યુનૂની (૨) એલોપથી (૩) હોમિયોપથી અને (૪) નિસર્ગોપચાર એ છે.

આયુર્વેદના ગ્રેકરીશનદો મહેરિયાને પિત્તત્વરને નામે ઓળખે છે, અને દેટલાક ગ્રામીણ પ્રેક્ષીજનોથી એની સારવાર કરે છે. હવે દેટલાક વૈદો ક્વીનાઈનનો દવા અને મન્ગ્નેકસનના રૂપમાં છટ્થી ઉપયોગ કરે છે. દેટલાક વૈદો સોમલ અને દેટલાક “ રસો ” નો ઉપયોગ કરે છે. રસોમાં પારો આવે છે. મહેરિયાના અટકાવ માટે આયુર્વેદના આદેશો મુજબ દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા ગ્રામથી લેખ્યે એવો વૈદોનો મત છે. સૈનિકાનના પ્રશ્ન, ઉપર વૈદોએ બિલકુલ ખ્યાન આપ્યું નથી, એમ ક્વીએ તો પણ માટે.

નિસર્ગોપચારકાને આ દ્રષ્ટિર્નિદુભાથી, તેમજ આ સાગરાગ્રભાથી આજુ શીખવા જેવું નથી, માત્ર થોડાંક નિર્વિન ઔરધા મોણુ ઉપચાર તરીકે સ્વીકારવા જેવા અંગ.

એનોપેથીનુ દ્રષ્ટિર્નિદુ એ કે કે ચોથી રાગોનુ મુખ્ય કાન્ધુ રાગજતુઓ એ હોય કે એટલે રાગજતુઓના નાશમા જ એ રાગનો નિર્જન ભુલો કે એનોપેથા બીજા ઉપર અતિશય ભાર નથી દેત્રની સદતર ઉપેક્ષા હોય કે

એમનાથી ઊનટી રીતે નિર્ગર્ગોપચાર અને હોમિયોપેથા બીજાની ઉપેક્ષા કરી ક્ષેત્ર ઉપર વધુ ભાર મૂકે કે

1 એનોપેથીમા કીનાદખનો પ્રવંશ થયે માત્ર ૧૫૦ વર્ષ થયા છે, જતુશાસ્ત્ર અપાયે ૬૦ વર્ષ અને મેનેરીઆનો જતુ જરૂરે આઠસેક વર્ષ થયા છે

કીનાદખની શોધ પેન્ના જગની લોકો પામેથી મહા -શિવ અમેરિકામા સીકાના નામનો રાડ ઉગનો, એનો મુરોપિયન વિજેતાઓ-એ મુરોપિયન રાજમા પ્રવેશ કરાવ્યો. શરૂઆતમા એનોપેથિક દાખતો તરફથી આ શોધનો પ્રખર વિગેધ થયો, અને મેનેરીઆમાં આંત્રનાનો અર્ધ વાપનાર દાખતો નાનમદાર મૂમવા લાગ્યા. ખૂબ એના પશ્ચિમોથી લોકોને આ દવા ખર્ચ પડી એટલે ધીમે ધીમે દાખતોનો વિગેધ થુગે થઈ ગયો. ત્યાગજ સીકાનામાંથી આંત્રનાનો અર્ધ 'એનોપેથિક' તરીકે છૂટી પાડવામા આવી અને હવે તો એ એનોપેથાની મનુષી માનીની દવા મહા જરૂર ગમવાલુ હગજેના ગમત તરીકે ઓળખાતો છે.

સીકાનાના અર્ધની શોધ પડેના એનોપેથીમા મેનેરીઆની માનવા અને જાતના અગત્યગત કલાએથી ચલી. કેડ હજુ દરિયા કંપનીના સમય મુધી આપમે ત્યા અમેરિકા દાખતો કેનામરથી મેનેરીઆ સાગરા કરતા 'સીકાનાના અર્ધની મેનેરીઆ ઉપની અમ કમિટ અ-

જલ્પતાં જ દાકતરો અને દરદીઓ એ બન્નેની એ બહુ જ માનીતી હવા થઇ પડી. જેણે સીકાનાનો અર્થ કદી ના વાપર્યો હોય તેના શરીર ઉપર તો એ જરૂર ચમત્કારિક અસર કરે જ છે !

સિંધમાં જ્યારે મીર લોકો રાત્રી કરતા હતા, ત્યારે એક અગ્રેજ દાકતર ત્યાં ગએલો. મીરને લાગ્યા વખતથી મેલેરિયા હતો. વૈદ્યગણે અને દક્ષીણેની સાગ્યાર સત્તર નિષ્ફળ નીવડી હતી. પેલા દાકતરે થોડાક ડ્રેન સીકાનાનો અર્થ આપી મીરનો મેલેરિયા લગાડી દીધો. આ ચમત્કારિક દવાથી મીર એટલો બેસા ખુશ થઇ ગયો કે એણે દાકતર પામેતો સીકાનાનો અર્થનો તમામ જાન્યો ખૂચી લીધો. એ જાન્યો તોળી તેના એક રત્ન સીકાનાનો અર્થ થયો એણે કુકમ કર્યો કે આ શીરગી દાકતરને એની ખુબી દવાના બદલામાં ભારેભાર મેનુ આપવું !! ( કદીનાદનના કાળા બગ્ગા આજે ખૂબ જામ્યા હોવા છતાં એનો આ ભાવ આજે પણ કોઇ આપતું નથી. )

થોડા સમય માત્ર પેલો અગ્રેજ દાકતર પોતે જ મેલેરિયાથી પટકાઇ પડ્યો. એણે મીરને વિનતી કરી કે મને થોડા ડ્રેન સીકાનાનો અર્થ આપના કૃપા કરજો. મીરે સાફ ના પાડી. એટલે છેવટે એને બિચારાને દક્ષીણેના કાદા પીવા પડ્યા, અને માઝ મદિને એ મદિને સાજો થયો.

આ નો ગઇ સદીનો દાખલો થયો, પણ નીચેનો બનાવ તો ગયા દસમી જાન્યો હતો.

પેમીડીના એક ટાપુસમુદાય એક અમેરિકન દાકતર મંથોગવથાત જન્મ મળ્યો. ત્યાંની જગલી પ્રજાના ગઝનો પુત્ર મેલેરિયાથી પીડાતો હતો, એનો રોગ મટાડવામાં ધ્યાનિક બૂવાઓ નિષ્ફળ નીવડ્યા હતા. દાકતરે એ લોકોને વિશ્વાસમાં લઇ એ ઉકાળને એટલેલી આપી. થોડી નીકળીએથી જ એનો મેલેરિયા નાબૂદ થઇ ગયો. આ ઉપકારના ખરેખરે ગઝને દાકતરને એક મેનુ આપ્યું એ મેનુ આપી દુનિયાન મેનુઓમાં સૌથી મોટું, મુંઝ અને અત્યંત કિંમતી રૂ. આ રી



આ દાકારને હુનિવાનું સૌથી વધુ દિમની મોટી માત્ર એટ્રીપીનની ઘોડીક દીકરીઓના બદલામાં પ્રાપ્ત થયું.

સીકાનાનો અર્ક જે ચમત્કાર અનિશ્ચિત લોકોને આટલા બધા આંછ નાખે છે, એની પાછળનું અસ્થ શું છે ? ક્યા નિયમને આધારે સીકાનાનો અર્ક પોતાનું શર્પ કરે છે ? આ એક વૈદકનો અને વિજ્ઞાનનો હથ અણુકિલ્લો કાયડો છે. એને માટે આજમુધીમાં અનેક ખુલાસાઓ બહાર પાડવામાં આવ્યા છે, પણ દોષ ખુલાસો તમામ મહત્વની દ્રષ્ટી-ક્રતો સાંકળીને સાચો જવાબ આપી શકતો નથી. એટલેપેથો શરૂઆતમાં સીકાનાનો અર્ક ટેક્રીવૈદાની (Empiricism) રીતે વાપરતા. મેંસેરીઆનો જંતુ જડપા પછી તેઓ એમ કહે છે કે અમે લોકોમાંથી જંતુઓ મારી નાખવા માટે વાપરીએ છીએ. હોમિયોપેથો એનાથી સામ્યોપચારનો નિયમ સિદ્ધ કરે છે. નિસર્ગોપચારક કહે છે કે સીકાનાનો અર્ક રોગદમન માટે વપરાય છે. જંતુઓના વિનાશનો ખુલાસો પણ પૂરેપૂરો સતોષ-કારક નથી, કારણ કે દરિનાઈનનું જેટલું દ્રાવણ જંતુ મારવા માટે સરીરની બહાર નોંધીએ છે, એના કરતાં ઓછું દ્રાવણ સરીરની અંદર નોંધીએ છે. ઉપવાસ કે જલોપચારથી સીકાનાના અર્કની માત્રામાં જેટલી વધવટ કરવાની જરૂર પડે છે, એને વિશે દોષએ પણ આજમુધી વૈજ્ઞાનિક સંશોધન કર્યું જ નથી. એટલે સીકાનાનો અર્ક અને મેંસેરીઆના વિષયમાં હથ ઘણું સંશોધન અને ઈલેવટનો જવાબ બાકી જ રહે છે. પહેલે તકાંક ભારે ચમત્કાર બતાવનાર સીકાનાનો અર્ક “દોડે પડી ગયા પછી” જેટલો બિનઅસરકારક નીવડે છે, એ એક અપ્રતીતી દ્રષ્ટિકોણ છે. આમ શા માટે અને કે એ પણ એક કાયડો છે.

સીકાનાનો અર્ક મેંસેરીઆની ગમચાણુ દવા છે, એ એક ભ્રમ છે, ગમચાણુ દવા તો તે જ કહેવાય કે જે રોગને મુગમાંથી મટાડી દે. દંડ કેસને સરખો લાભ કરે, પાછળ કોઈપણ જાનની પશ્ચાત્ત અસરો ના મુદ્દા માથ, નેમજ એક રોગ લાગી બીજો રોગ બેઠો ના કરે. આ

કસોટી ઉપર સીકાનાના અર્કને ઠરી જોતાં એ મેલેરિયાને મૃગમાંથી મટાડતો નથી, જુદા જુદા કેસમાં આજુસરખાં પરિણામો આપે છે, સીકાનાના અર્કથી ફેટલાક કેસો એકદમ સાફ થાય છે, ન્યારે બીજા ફેટલાક મહિનાઓ સુધી લંબાય છે. પાછળ પાસવાર પશ્ચાત્ત અસરો મૂકી જાય છે, અને ઉપર મેલેરિયા દાખી દઇ દર્દીઓ મેલેરિયા તેમજ બીજા અનેક દુઃસાધ્ય બાધિઓ ઊભા કરે છે.

ગરોળો કિત્તનિકટા અનુભવ ધરાવનાર અને આંખો ઉઘાટી રાખી પ્રેક્ટિસ કરનાર દાકતરો સીકાનાના અર્કના ફેટલાક જોતાં તે સમજે છે જ. એની અપૂર્ણતાઓ પૂરી કરવા માટે એટેબીન અને પ્લાઝમોકીન જેવી દવાઓ હવે વપરાય છે. સીકાનાનો અર્ક જો મેલેરિયાની રામબાણ દવા હોત તો દાકતરો કેવળ એની ઉપર જ આધાર રાખત, પણ તેઓ સાથે સાથે રેચક, સ્વેદક, નિદ્રક વગેરે દવાઓ જરૂર મુજબ વાપરે છે, એ બનાવે છે કે મેલેરિયાની બંધી ગાયુએતે એકઠો સીકાનાનો અર્ક સફળતાપૂર્વક પહોંચી વળતો નથી.

સરકા મુખની પ્લાઓની ગોધ પછી એક એવી સરકા દવા શોધવામાં આવી છે કે જે વાંદરાઓનો મેલેરિયા મટાડે છે, એવો દાવો કરવામાં આવ્યો છે. પણ વાંદરાઓમાં જે મચ્છર મેલેરિયા ફેલાવે છે, તે મચ્છર માનવીને મેલેરિયા આપનાર મચ્છર કરતાં જુદી જાતનો છે, એ ઉપરાંત એ દવા માણસો ઉપર ખિન્નકૃષ્ણ અસરકારક તીવ્રતી નથી.

આખરે જાપાંઓમાં વારંવાર નવાનવા જંતુનાશક દ્રવ્યોની ખ્યાતિ સામળીએ ઢીએ, જે અનેક રાગો સાથે મેલેરિયા પણ મટાડે છે એવો દાવો કરવામાં આવે છે. પણ ગ્વાન્ટસુધી જનસદા અનુભવ આપ્યો કે એ દાવો સિદ્ધ થયો નથી. અને આજે પણ એલોપેથિક પ્રેક્ટિસમાં મેલેરિયાની ચિકિત્સાનું મધ્યર્થિદુ સીકાનાનો અર્ક છે.

લગભગ ૯૯% એલોપેથિક દાકતરો સીકાનાના અર્કના પરમ

પ્રસંશકો હોય છે, અને તેઓ એમ કહે છે કે યોગ્ય માત્રામાં અધિક વ્યક્તિને હાથે લે આ દવા વપરાય તો એનાથી લેશમાત્ર નુકસ આનો સંભવ નથી.

આ માન્યતા એક ખોટી માન્યતા છે એ આપને આગળ ઉ લેઈશું.

### મેડીરીઆ અને હોમિયોપેથી

હોમિયોપેથીનો સ્થાપક હાનમેન સીકેનાના અર્કના કાર્ય વિશે મો કરતાં જ હોમિયોપેથી તરફ વળ્યો, એ એક જાણુવા જેવી હકીકત છે.

હાનમેને પોનાના જમાનાની વૈદકીય અધાધૂંધીથી કંટાળી જઈ પ્રેક્ટિસ છોડી દીધી, અને ઉદ્ગર્નિર્વાદ માટે અત્યંત મુશ્કેલ એવો લેખ વ્યવસાય શરુ કર્યો. કસનની મેડીરીયા મેડીકાનું અંગ્રેજીમાંથી જર્મનમાં ભાષાંતર કરતાં કરતાં કવીનાઈનના કાર્ય વિશે કંઈને કરેલો ખુલાસો હાનમેનને ગળે ના ઉતર્યો. એ જમાનામાં જંતુઓ શોધાયા નહોતા, કવીનાઈનના કાર્ય વિશે અનેક જાનના મનઝવી તરંગો અને સિદ્ધાંતો પ્રચલિત હતા. મુશ્કેલિય દાકતરોનો એક વર્ગ કવીનાઈન વાદમાં માનતો, એટલે કે એકેએક રોગ કવીનાઈનથી મટી શકે છે એવી એમને નિશ્ચય થઈ હતી !!

કસનનો ખુલાસો અગોચર લાગનાં હાનમેને પોતે જ સત્ય શું છે, એ નક્કી કરવાનો પ્રયાસ કર્યો.

તન્દુરસ્ત માણસ ઉપર કવીનાઈનની શું અસર થાય છે, એ જાણુવા માટે એણે પોતે કમઠઃ જદુ મોટી માત્રામાં કવીનાઈન લીધી. પરિણામે એના શરીરમાં ઘટિયા તાવનાં તમામ લક્ષણોએ દેખા દીધી. એણે કવીનાઈન બંધ કરી, એટલે લક્ષણ ધીમે ધીમે અદશ્ય થઈ ગયાં. ત્યાર પછી એણે ફરી પાછી કવીનાઈન શરુ કરી,

એટલે ફરી પાછા મૈનેરિયાના લક્ષણો દેખાયા આની રીતે કરીનાઈન અને બીજી દવાઓ વિશે વાગવાગ પ્રયોગ કરતાં એની આની થઈ કે દવાઓ માનવરહે ઉપર કઈ રીતે કામ કરે છે એને લગતો વિશ્વનિયમ એને જણ્યો છે એ નિયમ નીચે મુજબ છે

“ જે દવા મોટી માત્રામાં લેવાથી જે પ્રકારના રોગનક્ષણો ઉત્પન્ન કરે એ જ દવા નાની માત્રામાં લેવાથી એ જ પ્રકારના રોગ-લક્ષણો દૂર કરે ”

આ નિયમને આધારે હોમિયોપેથીનું આખું શાસ્ત્ર રચાયું, અને હોમિયોપેથોએ ઉગ્ર અને હકીના રોગોમાં અમૂલ્યપૂર્વ સફળતા મેળવી છતાં મૈનેરિયાની ચિકિત્સાના પ્રશ્નો દરજ્જા હોમિયોપેથો પણ સફળ ઉપેક્ષા લાવી શક્યા નથી

હાનમેને “ ઑરગેનોન ”માં કરીનાઈન જોડી પોલ્ન્સીમાં વાપરવાની સલાહ આપી છે પણ ત્યાગપત્રીનો હોમિયોપેથોનો જ અનુભવ એ બતાવે છે કે હાનમેને આ બાબતમાં ભ્રાંત જૂથો હતો

મૈનેરિયામાં કરીનાઈન ઉપરાંત બીજી દવાઓ ધીમે ધીમે હોમિયોપેથીના ઔષધકાવમાં એકઠી થતા માટી અને હવે તો હોમિયોપેથો પાસે સો ઉપગત ઔષધો મૈનેરીયા માટે કે મૈનેરીયાના કાષ્ઠપિશુ કેસમાં આ સોમાથી ગમે તે એક ઔષધ અસરમગ્ન કરી શકે. કમનસીમે દરેક કેસમાં સાચું ઔષધ શોધવાનું કામ એવું બધું મુશ્કેલ છે કે બહુ જ યોગ્ય હોમિયોપેથો કરીનાઈનની સહાય સિવાય મૈનેરિયાના બધા જ કેસોની ગૃહ સામ્રાટ કરી શકે કે

કેવળ સામાન્ય હોમિયોપેથોમાં જ નહિ પણ હોમિયોપેથીના સિદ્ધહસ્ત સ્વામીઓમાં અને એના વિશ્વવિખ્યાત નેનાઓમાં કરીનાઈનના પ્રશ્ન પરત્વે ઉગ્ર મતભેદ પ્રત્યેકે છે

દાનમેન, હેર્મંગ, ઝં, ગીર્નમે, વેસ, ડનડામ ગોસલીન, બેસ, નેચ, કેન્ટ, લીપી અને બર્નેટ જેવા ટ્રિનિશિયનો ક્વીનાઇનના કટ વિરોધીઓ છે બીજા બાજુ હેન, કાપમ, રાય, બેકર, હોલકોમ્બ, ગેલીમ, ડનાસ, લ્યુક્સ, કીપેક્સ, પુટે, અને બીગન કેટનાક એટલા જ નામાકિત કિયનિશિયનો હોમિયોપેથીની મદત્તા સ્વીકારતા હોવા છતાં અનેક કેમોમા ક્વીનાઇનની અનિવાર્યતા મુકેન કંઈ સીકરે છે

હોમિયોપેથી હિંદુસ્તાનમાં આવી, એટલે અનેક હિંદી દરદીઓ અને દાકારો જુની પદ્ધતિને ત્યાગી આ નવી પદ્ધતિ અપનાવવા લાગ્યા હિંદુસ્તાન અને એમાય જગાવા મેનેરિયાનું કાયેમી રહેાણુ હોવાથી હિંદી હોમિયોપેથોએ મેનેગિયા સંબંધી થલો કિમતી અનુભવ એકરો ર્થે.

ગાંધીના મગાગી હોમિયોપેથ ડૉ. મહેન્દ્રલાલ સરકાર એમ ડી. લાગા અનુભવ પછી ક્વીનાઇનના દિમાયની થયા હતા. ઈ સ. ૧૮૭૪ માં આનગ્ગાધિપ હોમિયોપેથિક પ્રગિષ્ઠ આગળ લાવણુ આપતા એમણે કહ્યું છે કે " હોમિયોપેથો થવાની ફિરમા આપણે ચિકિત્સકો થવાનું બ્રૂલી ના જઈએ. દાનમેનની ઉપાસના કરનાના ઉત્સાહમાં ત્યાથી મને ત્યાથી સવ્ય સ્વીકારવાનું ગએને આપણે બધું મળીરે " તેઓ એમ માનતા કે ૧૫ પરેનો ચિકિત્સક છુ, પછી હોમિયોપેથ છુ

બીજા ગાંધીના બગાગી હોમિયોપેથ ગુરુતચ્છ વેાવની પુર્તી જનારે મેનેગિયાથી બીમાર હતી ત્યારે કનચ્છાના બધા ગાંધીના હોમિયોપેથો પોતાની આવજત અજમાવી ચૂમ્યા પછી એ જનારે સારી ના થઈ ત્યાંએ એને યુકિતનાઈન ૧ ડોઝના ડોઝમાં આપવાથી એને દીક થઈ ગયુ.

મામાન્ય રીતે એમ જણાય છે કે હોમિયોપેથીનો અમેગિન

અપ્રત્યક્ષ સ્વીનાઇનની વિરુદ્ધ કે જર્મન સપ્રત્યક્ષ તરફથી છે, અને  
હિંદી અપ્રત્યક્ષના લેખકો એ વિભાગમાં નહેવાઈ ગયા છે

આ બીજી ચર્ચાનો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે જો પ્રતિભાસપત્ર  
હોમિયોપેથ હોય તો એ મેનેરીઆના મધ્ય કેમો સ્વીનાઇન, સિવાય  
સાગરની શકે આમાન્ય હોમિયોપેથનું એ મનુ નથી.

અન્યતઃ હોમિયોપેથો સ્વીનાઇન મેડીસાને હોમિયોપેથિક માત્રા-  
માં જ નાપર છે એ નિષ્ફળ નીવડે તો જ એનોપેથિક માત્રાનો  
આશય હશે

એને હોમિયોપેથો મેનેરીઆમાં ગ્રાઈ જ કરી શકતા નથી, એ  
એક જોવા બેગે મન જ તો જ બેગે મન હોમિયોપેથોને ક્વીના-  
ઈનની માર્ગ જ નહીં પડતી નથી એ છે

## મહેસેરીયા ક્વીનાઇન અને નિમગ્નોપચાર

હવે જો આપણે નિમગ્નોપચારના મન તપાસીએ તો મનુ જ  
થોડા અપસારો થાય અને તમામ નિમગ્નોપચારકો એકી અનાજ  
સ્વીનાઇનને લોકોની મારે :

મૌથી પહેલાં આપણે અપચારના નામનો સાર વિવિધમ આગળ  
ચતોડ લેવો જોઈએ તો મહાન અગ્રેજ ડૉ. લર્ડન દ્વારા તેઓ મહેતા કે  
અગ્રેજો ક્રમ ત્રણેમાં છે અને આખી મેગિયા મેડિમ તદ્દન નિરુ-  
પરોગી આ અવેલ ક્રમ દ્વારા મોઝા તેઓ સ્વીનાઇનને મૂકતા મીનો  
તેમજીએ જે સીક્રીટ્સ કે ચર્ચ કુ ડીનર્ચ નેમોરગીનો વડો છે, અને  
આનાગદિવાસ માનવોમાં મે. નના જમમાં દાય જેવા કે એ બીજી  
કેવી એનોપેથિક દસગોની માથે સ્વીનાઇનની રમુ દિમાયન કરે છે  
એ મે. કે. કે મોગમ્મા ફેમગથી મેનેરીયા જેવો જ તુલ્ય ગણ

મટાડનાની આશા વધુ પડતી છે જગના મેકેડેન ઉપરાસ અને જ્યોપચારની સાથે સાથે કનીનાઈનની દિમાચન કહે છે કેનોગ કહે છે કે જ્યોપચારથી કનીનાઈન કરતાં ઘણા ચડિયાતા પગિણાઓ આપી શકાય છે જ્યોપચારને સામાન્ય નિયમ તરીકે કનીનાઈનની જગ પડતી નથી. છતાં મેયેગિયા બે બહુ દરીયો હોય તો તેનો વાગે તોડવા માટે જ્યોપચાર ચાલુ રાખી કનીનાઈનના એકથી બે 'કુનડેઝ' આપવાથી ધારુ કામ સિદ્ધ થશે, અને બીજા પ્રકાર મુશ્કેલી નહિ નડે.

આ લેખકોમાં લેનને નિસગોપચાર તરફ ઘણી મહાનુભૂતિ હોવા છતાં એને નિસગોપચારક કની શકાય નહિ માયો હેન્ડગ્રાફ વૈજ્ઞાનિક છે ફિલસૂફ કે ચિકિત્સક નથી મેકેડેન એકલા કનીનાઈન ઉપર આધાર ગણવાનું કહેતો નથી અને કેનોગ માત્ર અપરાજનન કેમે મા તાવનો વાશે તોડવા માટે કનીનાઈનનો ઉપયોગ કરે છે, પણ મુખ્ય આધાર તો જ્યોપચાર ઉપર જ રાખે છે.

આ સિરાયના લેખકોમાં જર્મન અને અમેરિકન મત્રાપના તમામ નિમગ્નોપચારકો એકી આગળે કનીનાઈનને વખોડી કાઢે છે ટ્રોન, ડોડ્ઝ, બીન્ઝ, જુન્ડ, ટી ડન, એનસેકા હે, ગેન્ડન, વિન્ડ્વાર, જુન્ડ, લીફ, માર્શિસ, કુલ્ને, કનાઈષ અને રામા કનીનાઈનના દૃઢ વિગેધીઓ છે.

એમાં વિન્ડ્વાર કે જેઓ બહુ જ સમતોત મગજના માણસ છે, અને દરેક વૈદ્યની પ્રજા ઉપર જુલિયુક્ત બાધકોઃ માટે દુરદુર્ભેશ તૈયાર હોય કે તેઓ પણ કનીનાઈનના પ્રજા ઉપર નમતુ મૂળ્ય તૈયાર નથી.

ગોતાનો પુનઃ "ધી પ્રેન્ટિસ ઓફ નેચરન થેગપ્યુગીક્સ" માં એ લખે છે કે —

"મે મધ્યામ્ધ એના દાદાકેઈ-મેયેગિયાના ઝેરી કેસોની સારવાર કરી છે કે જેમાં જ્વરના ઉચ્ચ લક્ષણો રાખના પડેલા જ આવાડિયા થઈ ગયા હોય આ સમય દરમ્યાન દર્દીઓને કાંઈ પણ

જાતનો ખોગડ આપવામાં આ ચો નગેતો દૂધનું એક ગીધુ પણ આપવામાં આવ્યું નહોતું મોગનપુત્રા ક્રિયાઓને પરિણામે ગળડી ગેરેલી અતગડાની અતગત્વચાને ફરીથી મધ્યાના માટે સમય આપવા માટે મે સાતમા અવાડિયા દરમ્યાન પણ ઉપરાસ ચાનું ગળાવ્યા સાતમા અવાડિયાના અન લાગમા ગંગીઓની કુદરતી બૂખ ઊગડતી ત્યાગપત્રી પોષણ શરૂ કરવામાં આવતું, અને જોનાથી, દરદીઓએ માદગી દરમ્યાન ગુમાવ્યું હોય તે કરતા વધુ રજન તેઓ પાછું મેગરતા અને તેઓ સપૂર્ણ રીતે આગત થઈ જતા ’

પોતાના મીઠા પુસ્તક “ નેચરકોર્સ ” માં તેઓ લખે છે —

‘ જ્યાં સુધી મોગનપુત્ર તાવનાળાં ગિથિતિની નિશાનીઓ હોય એ બૂખ ના લાગે ત્યાં સુધી લે જરૂર હોય તો પાચ, ૭, ૬ સાત અવાડિયા જેટલા લાગ્યા સમય સુધી સપૂર્ણ રીતે પોષણનિષેધ કરતા કરતા નહિ મારી પ્રેસમાં એના સખ્યાબધ દરદીઓ આવ્યા છે જેઓએ ખગમનુગ રોગના રસ સાથે મેગરેના પાણી સિવાય બીજે કશુંપણ મોગડ સાત અવાડિયા કરતા વધુ સમય સુધી લીધો નથી, અને ત્યાગમાદ ઝડપી અને સપૂર્ણ આગેઅપ્રાપ્તિ થઈ ગઈ હોય

‘ હોજરીના મોળે, એપેન્ડિસાઈટિસ, પેરીટોનાઈટીસ, મરડો અથવા તો ટાઈફાઇડ તાવના કેસમાં આહારનિષેધ સપૂર્ણરીતે અનિવાર્ય છે જ્યાં સુધી તાર અને સોજો સપૂર્ણ રીતે શમી ના જાય ત્યાં સુધી દૂધ સુદા લેવું ના લેઈએ અને ત્યાગ પત્રી પણ ઈન પામેલી તતુમળોના સમારકામ અને પુનરુત્થાન માટે થોડા વિચ જ્યાં દેના લેઈએ આ ગેગોના ધણા ગભીર હડીના પશ્ચાત-પરિણામે વધુ પડતા વહેના પોષણને અગે ચાપ છે જોનાથી કુગનના ગેગનિરાગ બગોને જીખડી ગેરેલી આતગત્વચા અને ઈન પામેલા અવયવોની પુનર્ગચના કરવા માટે પૂરતો સમય મગતો નથી



“લામા ઉપવાસ પત્રી ખાવાનું રહી જતી વખતે ખૂબ જ મલાઈ ગમતી લેઈએ. થોડા-જવાનો અતર ફરકો ખોગક બનુ જ થોડા પ્રમાણમાં સવામનીથી લઈ સમય.”

આજ પુનઃના “ઉપવાસ” નામના પ્રશ્નમાં એ કહે છે કે -

“કાઈ પણ પ્રશ્નને ઉચ્ચ મનોભાવ દેખા દે છે તુલ જ ખાવાનું બધું જવાનું મધુર રીતે બાંધ્યું છે એમ અને માનીએ છીએ, અને ઉચ્ચ મનોભાવની પ્રતિનિધિ અવગણ ચિત્તો રમી ના જાય ત્યાં મુધી પાણીથી નિર્મળ મનાવેના ખમ્બુરુ ફોળાના ગમે મિવાય અને કાષ્ઠિયુ ખોગક આપના નથી મનોભાવ રમવા થોડાક દિવસો લાગે, થોડાક અડવાડિયા લાગે કે થોડાક મહિનાઓ લાગે તો પણ ઉપવાસ અનિવાર્ય છે થોડા સમય પડેલા મે કાષ્ઠિયુ-મેનેગિયાના એક ઉચ્ચ કેમની માગ્યું કરી હતી થોડાક મોસમીના કે નીચાના ગમ માથે મેનેગેના પાણી સિવાય કાષ્ઠિયુ ખોગક આદ્ય અડવાડિયા મુધી જઈના હો’ને અપર્યો નગેતો જ્યાં જવા મેમનસુજો અદસ્ય થયા ત્યારે આનંદગાની આનંદવ્યાની પુનર્જન્મના માટે અને થોડાક દિવસ જવા દીધા ત્યારમાદ આમાન્ય મલાઈ માથે ખોગક અપવામાં આવી જઈએ અડધી પ્રગતિ કરી અને ૭ અડવાડિયામાં જ તાવ પડેના હતુ એના કરતા વિશેષ વજન થયુ આ આખાથે નમય જગ્યાનું મે જઈને માત્ર બે જ વખત લેયો હતો, મનુ કે એના મગાઓએ મારી સાદી મૂલ્ય એને વાદાગીથી અમતમાં મૂકી હતી.”

આ કેસમાં તાવના ૮ અડવાડિયા અને પુનર્જન્મના ચોક અડવાડિયા મગા હો વિચારે ૬ અડવાડિયાના ઉપવાસ મગા મેનેગા મહાવા માટે ૬૩ દિવસના ઉપવાસ કરવા હોય એવો અ એક જ દાખલો મારી જાણ મુજબ આખાથે વંદીર માહિત્યમાં છે અવગત આ એ અતિમ કેસ હતો, પણ જે ચિકિત્સા ૮ અડવાડિયાના

તાવમા પણ ક્વીનાઈન ના વાપરે તે ૨-૪ દિવસના મામુલી મેલેરિયામા તે ક્યાથી જ વાપરે ?

પણ હવે પ્રશ્ન એ થશે કે ક્વીનાઈન જેની ચમત્કારિક દવા કે જેતો આજે આમજનતા માધમગ્યાની પેઠે ઉપયોગ કરી ગઈ છે, એની સામે નિસર્ગોપચારકાને આપ્યો ઉગ્ર પૂર્વગ્રહ શાથી છે ? મેલેરિયાના સામાન્ય કેમ્પી માફીને ગમે તેના બચક કેસ મુધી તેઓ ક્વીનાઈન વાપર્યાનો ગા માટે ઇન્કાર કરી ગયા છે ?

### ક્વીનાઈનના અનર્થો

આ પ્રશ્નનો જવાબ આપના માટે એલોપેથો અને એમની અનુયાયી આમજનતા આ લોકપ્રિય દવાનો ખ્યાલ વધા ઉપયોગ કરે છે તે જોઈએ —

૧ ટોનિક તરીકે સ્વાસ્થ્યની પુનર્સ્થાપનાના સમયમા, સામાન્ય નમગાઈમા, અને પાશો, સીસુ ઇલાદિ ગિચિનતા ગ્રેગ દવાઓ લેતી વખતે બૂખ લગાડનાર અને કહુ ઉત્તરક દવા લયમ પણ મધ્યગ્રહ દવા તરીકે અપાય છે

૨ શરદી, સળેખમ અને ઈન્ફ્યુએન્ઝામા

૩ મેલેરિયાના ગમમાણુ દનાજ તરીકે

૪ મેલેરિયા અપકારવા માટે સતાર-આજ પાચ ગ્રેન

૫ રોગનિવ્રાનમા દરદીને મેલેરિયા જ ૧૬ કે બીજુ કાષ છે તે નજીવા માટે

૬ રહેલિન્ડ લ્યુકેમિયાની ચિકિત્સામા

૭ સ્થાનિક પીડાદામક તરીકે કોલેરાની જગ્યાએ-નાના

## [ ૬૨ ] ઉચ્ચસોજોમાં નિસર્ગોપચાર

અનિર્ભક્ત્ય ઓપરેગનોમા યુગીઆ દાદ્દોકોયોગધકની આવે ધન્નેકશનમાં  
આપવામા આવે છે

૮. એમેળીક મગ્ડાની ચિખ્ખિઆમા ગુનાકાગ આપવામા આવે છે
- ૯ દુ ખાચક યાનતતુઓના દર્શોમા
- ૧૦ ગ્નેદર્શન વધાગ્ગામા અને ગર્ભપાત માટે
- ૧૧ બખરુ “ હેર ટાનિકા ” મા માયાનો જોડો વગેરે દર્શો  
મટાડી, વાગ વગાગ્ગાગ ચેન્નટ નાઓમા એનો સમાવેશ થાય છે
- ૧૨ મનનિનિયમનની દનાઓમા એ વપગાય છે
- હવે આ દના લામો સમર વેનાથી આનતા પરિણામો જોઈએ —
- ૧ માયાનો દુખાવો.
- ૨ બહેમરા, કાનમા ગણુગણુટ
- ૩ દહિદોદ વર્ણાધના ( ગ્ગનો અધાપો )
- ૪ અમનગી અને ગુગ્ગાગોને ક્ષોબ ક્ષોધ સાથેમાથે પેરાગમા  
હેમોઓમીન ગ્ગર કે

- ૫ આમડીના બજવાગમમાં કોચા
- ૬ અનિદ્રા, ચક્કર, ધેન અને નમગાઈ
- ૭ વિવ્રવગના, યાનતતુઓની નમગાઈ, અને ગાડપજ.
૮. ચેન્ગીમા
- ૯ બ્બેક વોલ્ટ ફીચર.
૧૦. ક્ષીનીનીનીજમ.
- ૧૧ નપુમખા
૧૨. વધેવટ

આમાના ફેટલાક દુષ્પ્રભુઓ એવોચેથાના ખ્યાલમા છે, ત્યારે ફેટલાક નથી

પણ સામાન્ય માણસને તો ફીનાઈન જેવી ગરગથ્ય દવાના અતિ ઉપયોગથી ગાડપણ જેમો ગભીર રોગ થાય એ વાત માન્યામા ન જ આવે એને એમા અનુસ્ય અતિશયોક્તિ લાગશે એ એમ પૂછશે કે “આ પ્રભુઓ ફીનાઈનથી જ આવે છે કે બીજાથી એની ખાત્રી થુ ?”

આ પ્રશ્નનો જવાબ એ છે કે નિસર્ગોપચારમા નેત્રનિદાનને નામે ઓગખાતુ એક શાસ્ત્ર છે આ શાસ્ત્રના બાબુકારો દગ્દીને કાઈ પણ ભત્તના પ્રસો પૂઠ્યા સિવાય એની આખો તપાસીને એનો રોગ તેમજ તે રોગના કારણો કહી શકે છે બુદ્ધિ બુદ્ધિ ફીના રોગથી પીડાતા સેકડો દગ્દીઓનુ આખો માગ્દતે નિર્ભય કરતા એમ માલમ પડ્યુ છે કે એમન રોગોનુ એકમાત્ર અથરા તો અનેકમાથી એક કારણ ફીનાઈન એ કે ત્યાગ્માદ એમને નિસર્ગોપચારની સાગ્વાર આપતા એમના શરીરમાથી ફીનાઈનનુ ઝેર બહાર નીકળે હ, એમ્વે આખોમાથી ફીનાઈનની નિશાનીઓ અદસ્ય બને છે, એમનો દેહ નિર્ભય થાય છે, અને તેઓ નીરાશી બને છે

આ ઉપરવી સમગ્રજે કે નિસર્ગોપચારકારો ફીનાઈન સામેનો વિરોધ એ એક આધગો પૂર્વગ્રહ નથી, પણ એક બહુ જ ઊંડી સમજણથી બરેલુ પગલુ છે

મારો અનુભવ

૬ નિસર્ગોપચાર તરફ વળ્યો અને એના સિદ્ધાંતોનો ઊંડો અભ્યાસ કર્યા પછી એમા સમાવના સત્ય વિરો મારી અપૂર્ણ ખાત્રી થઈ બનકારુ અનુભવની કમોગી ઉપ નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાંતો ફીનાઈનના મારી એ ખાત્રી થઈ કે ઉપ રોગોમા નિસર્ગોપચારની સફળતા

વિષે પાશ્ચાત્ય લેખકોએ જે તત્વાંગો ક્યા છે, એમાં પેશમાન અતિ-શયોક્તિ નથી. ગોરી, અજમડા, તળિયા, જાવપચોગિયા, ઈન્દ્રિયુએન્ગા, ટાઇફાઇડ અને એવા ૧૪ બીજા ઉચ્ચ શૈલોમાં આયુર્વેદિ, યુનાની કે એયોપેથિક સામગ્રી કરતા નિમજોપચારના પગિણામો ઘણા ૧૪ ચક્રિયાતા છે, એ મે નજીનજી જોયું એમાં અમર, મર્યાદિત અર્થ, ક્ષયી મરણ, ગૂચરાડા અને ચિંતાદિગતો અમાર, તળિયાજાદા શરીર-શુદ્ધિ અને ઊંચુ આગે-૧ આ નિમજોપચારની સામગ્રીના દેખીતા પગિણામો દતા.

આ ગીતે દર્શ-૧૪માં વિજયવી દેવાયલી મારી આખોએ મેનેગિયામાં નિમજોપચારનો પનાજ્ય જોયો ત્યારે મારી નિગરાને પાગ ના ગદ્યો ઘણા રસોમાં નિમજોપચાર અપૂર્ણ અદ્યતા મેગરતો, પશુ મગવાળે પગિણામો જાદુ ૧૪ અમતોવતરક દતા એટલે મે આ પ્રશ્નો નક્ય હોય દર્શના દ્રષ્ટિર્મિદુઓથી અભ્યાસ કરતા માણ્યો.

મે મારા અનુભવ ઉપગ્રાન આપણા દેવમાં પ્રેરિત્ય કરતા ની ન નિમજોપચારકોનો અનુભવ તપાસ્યો મે એ જોયું કે એ બધો અનુભવ મારા અનુભવને ૧૪ મગનો હતો.

એ નિમજોપચારને મેનેગિયા થયેનો એમજે કવીનાઈન લેવાની ના પાડી ચાર મદિના મુધી એમના તાવે વારવાર ઉદના ખાધા બીજા એ ૭૬ નિમજોપચાર ૭ મદિના પીકાયા, પીજા પડી ગયા, અને એમનું દર્પ નવમું પડી ગયું ત્રીજા એક નિમજોપચારના પુત્રને મેનેગિયા રોગે એક મદિના મુધી એમજે ધીન્-૧ નખી કેરે ધીન્-૧ ખૂટના મીનાઈનનું એ- ઈન્જેકશન લઈ મેનેગિયા દાદરો એ નિમજોપચાર પોતાના એ દર્દીને ૧૩ વિમ સુવી ઉપચાર કરાયા દર્દી મદુ ૧૪ નવનો પડી ગયો એમની વધુ ઉપચાર કરાવવાની હિમ્મત ના ચાલી એને એ કવીનાઈનનું ઈન્જેક્શન અપાવી એને મેનેગિયામાંથી મુખ્ય કર્યો.

આપણા દેશમાં મેનેગિયાં સર્વવ્યાપી હોવાથી, ન્યાયાધિકારી રીતે  
 ૪ નિમર્ગોપચાર તરફ વળેલા દરદારો કે ચિકિત્સકો મેનેગિયા ઉપર  
 ચોંટાળેલા હાથ અડાવાડે છે, અને એમાં મારા ખાતા ધણા તો નિમ-  
 ર્ગોપચાર ઉપરની શ્રદ્ધા કાયમને માટે ગુમાવી ગેમે છે.

ઉપર જોયો નિમર્ગોપચારકોનો અનુભવ કલો, એવો જ અનુભવ  
 મને દરદારોને પણ થયેલો મે જોયો છે.

પરિણામે યશ હોમિયોપેથી અને નિમર્ગોપચાર પોતાની પાસે  
 મેનેગિયાનો કેસ આવતા જ એની સાગરા કરીનાઈનથી શરૂ કરે છે,  
 અને નિમર્ગોપચારને એક તક સગપી આપના નથી.

આ એક મૂલ્યવસ્તુભરેલા પ્રશ્નો મુખાઈલિરેનો ઉકેલ ૪

મેનેગિયાના દરેક કેસમાં જો નિમર્ગોપચાર નિષ્ફળ નીવડતો હોત,  
 અને જોયોપેથી સફળ થતી હોત તો ઉપરનો ઉકેલ મગમગ ગણાત  
 પણ ખરી રીતે એમ નથી.

જ્યેષ્ઠપક્ષે મેનેગિયામાં જોયોપેથી નિષ્ફળ મઈ હોય એના પણ  
 અનેક કેસો મે જોયા છે.

એક કેસમાં જે મદિના સુધી કરીનાઈનનો મારો ચલાવ્યા પાછ,  
 તોય ઉપર મઈ પણ જનનો કાયમી કામૂ ના આવ્યો એનું ‘મેલે-  
 રીઅય એનીમીઆ’ નું પાઠિત્યપૂર્ણ નિદાન કરવામાં આવ્યું. એ  
 કેસમાં નિમર્ગોપચારની સાગરા શરૂ થઈ જે એનીમાં આપના મોટા  
 આતરદામાંથી પાગરા મળ નીચે પડી સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યું  
 છુત્તજ મેનેગિયા છાગી ગયો. પછ દિવસની સાગરામાં મપૂર્ણ આગમ  
 ગયો. મેનેગિયા અને એનીમીઆ બન્ને નામૂર થયા.

એ જ રીતે બન્ને વચ્ચે સુધી મેનેગિયાથી પીડાતા દરદારો  
 જોને આપો મીચીને કરીનાઈન, એડિથીન પ્લાઝ્મોટ્રીન અને સોમન.

આપનાં આપ્યાં હોય, અને જ્યાં ય મેલેરિયા નાખૂદ ના થયો હોય, એવા કેસોમાં નિસર્ગોપચારની સારવારથી પહેલા ૪ દિવસથી લાભ થતો મેં જોયો છે.

એટલે આ પ્રથમ ઉપર કોઈ પણ નિર્ણય આપનાં પહેલાં ટાલની અને ખાલુ જોવાની જરૂર છે.

મેલેરિયામાં નિસર્ગોપચારની નિષ્ફળતાઓનું પૃથક્કરણ કરનાં એક મુદ્દો ખાસ કરીને માગી નજરે ચડ્યો છે તે એ છે કે ઘણી વખત આ નિષ્ફળતાઓ નિસર્ગોપચારની નથી હોતી પણ દવાનિષેધની હોય છે. નિસર્ગોપચાર તરફ નવા વજેલા લોકો નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિસર સારવાર થી રીતે લેતી તે જાણના નથી હોતા અને માત્ર દવા ન જ ખાવી એ મુદ્દા ઉપર વધુમાં વધુ ભાર મૂકે છે.

ઘણા ડોક્ટર ઉપવાસ કરે છે ત્યારે આરામ લેના નથી. જલોપચાર કરે છે તો ઉપવાસ કરતા નથી. ઘણા તો કેવળ દવાનિષેધમાં જ નિસર્ગોપચાર સમજી ઉપવાસ કે જલોપચાર એકેષ કરતા નથી. એ ઉપરાંત મોટા ભાગના નિસર્ગોપચારકો કે નવદીક્ષિતોમાં હોમિયોપેથી વિશે ભારે અજ્ઞાન અને પૂર્વગ્રહો જોવામાં આવે છે. મેલેરિયામાં અને બીજા અનેક જાતીર રોગોમાં જો નિસર્ગોપચારની નિષ્ફળતાનું પ્રમાણ ઘટાડવું હોય તો નિસર્ગોપચારકને પોતાની પદ્ધતિમાં હોમિયોપેથી અને બાયોડિમીટ્રીને વધી લીધા સિવાય છૂટકો નથી.

કમનસીમે આપણા દેશમાં નિસર્ગોપચાર એટલે “ ઉપવાસ ” કે “ જ્ઞાહાર ” કે “ જલોપચાર ” કે “ કુદને પદ્ધતિ ” એવો નિસર્ગોપચારનો સાંકડો અર્થ કરવામાં આવે છે. અને નિસર્ગોપચારની ઘણી નિષ્ફળતાઓ આવી અંકુચિતતાને આભારી છે, વળી ઘણી વખત નિસર્ગોપચાર સામે લોકોના પૂર્વગ્રહોને લીધે ત્યાં નિષ્ફળતા હોતી જ નથી ત્યાં લોકોને નિષ્ફળતા દેખાય છે.

દાખલા તરીકે દરદીનો તાવ જો એવાર દિવસમાં ના ઝેનરે તો !

નિસર્ગોપચારની સારવાર નિષ્ફળ ગઇ હોય એમ માનવામાં આવે છે. ખરી રીતે એવાર દિવસમાં તાવ ઉતારવો એ નિસર્ગોપચારનું ધ્યેય છે જ નહિ. આપણે આગળ જોમ જોઇ ગયા તેમ જ મહિના સુધી તાવ ના ઊતરે તો પણ નિસર્ગોપચારની સારવાર મંપૂર્ણ રીતે સફળ થઇ છે એમ માનવું જોઇએ.

કોઈ કેસમાં પંદર દિવસ શરીરશુદ્ધિ કર્યા છતાં મેલેરિયા ના મટે, ત્યારબાદ કવીનાઈનના એક કે બે ડોઝ લેવાથી મેલેરિયા વાઙ્યો જાય, તો દરદી આ અનુભવનો ઊંઘો અર્થ કરી ફરીથી ત્યારે મેલેરિયાનો હુમલો આવે ત્યારે કવીનાઈન પહેલેથી લેવું એવી મનમાં ગાંઠ વાળે છે. ખરી રીતે આવા કેસમાં નિસર્ગોપચાર નિષ્ફળ ગયો કે એમ કહેવા કરતાં અંશતઃ સફળ થયો છે એમ કહેવું જોઇએ. કારણ કે નિસર્ગોપચારથી થયેલી શરીરશુદ્ધિને લીધે જ દરદી થોડા કવીનાઈનથી મોટું પરિણામ મેળવે છે, અને હકીકત મેલેરિયાથી પીડાતો નથી. મારા આ મનને ટેકા આપનાર એ અનુભવ છે કે ઘણી વખત આવા કેસોમાં કવીનાઈનની હોમિયોપેથિક માત્રા ( ૧x થી ૩x ) હોમિયોપેથિક માત્રા જેટલી જ અસરકારક નીવડે છે. ઉત્કટપક્ષે જો શરીરશુદ્ધિ કર્યા સિવાય પહેલેથી કવીનાઈન લીધું હોત તો દરદી અકવાડિયાઓ સુધી નિર્ઘર્ષ પીડાતો હોત.

એક દરદી મેલેરિયાથી પીડાતો હોય, એ મહિના હોરાન થાય, અને જો કવીનાઈન ના લે તો આજીઆજીના માણસો કહેશે કે આ માણસ બહુ જ હકીલો છે. બીજો દરદી મેલેરિયાથી બે વરસ પીડાતો હોય અને કવીનાઈન લીધા કરતો હોય તો એની ઉપર કોઈ કશી ટીકા કરવું નથી. એ મહિના સુધી કવીનાઈન ના લેનાર માણસ હકીલો ગણાય છે, પણ એ વરસ સુધી કવીનાઈન ના છેડનાર દાકતર હકીલો મનાતો નથી, એ ખરેખર બહુ જ તાલુખીની વાત છે !

નિસર્ગોપચારની તરફેણમાં આટલું કહ્યા પછી મને એમ લાગે



છે કે મેડેરિયાની આગળમાં કૃત્રિનાદનિ નિરોધનો આદેશ આપણુ દેશની વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિમાં અંપૂર્ણ રીતે બંધબેસતો નથી.

એનાં કારણો નીચે મુજબ છે:—

(૧) આપણા દેશમાં મેડેરિયાનો પ્રશ્ન એ મુખ્યત્વે ગરીબી અને અંદાજીતો પ્રશ્ન છે. આ પ્રશ્નનો સાચો ઉકેલ સુપોરણ અને સેનિટરિયલ એ જ છે, જેમ કુદાડીનું ક્યાન જગે કાઢી શકે નહિ, તેમ એલોપેથિક કે નિસર્ગોપચારથી આપણા દેશનો આપક મેડેરિયા નાબૂદ કર શકાય નહિ.

(૨) ઉચ્ચ મેડેરિયાના કસોમાં એલોપેથીને મુક્તમતે નિસર્ગોપચારની સારવાર લંબાય છે જ એમાં ના ન પડાય. આમાં સમયનો પ્રશ્ન આવીને ઊભો રહે છે. અવગત દરેક કેસમાં આમ થતું નથી.

(૩) સારવાર લંબાય એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ ખર્ચાળ થાય. નિસર્ગોપચારની સદાય સિવાય જાતે સારવાર લે તો પણ એક કેસ પાછળ કરવી જોઈતી મહેનત બહુ જ ઓછા કુટુંબો કરી શકે.

(૪) નિસર્ગોપચારની સારવાર લેવા મામતા હોય એવા માણસો મેડેરિયા જેવા સામાન્ય રોગ માટે ૨-૩ મહિના વેપાર-વધો કે તોફારી-છોડી ધેર રહી ના શકે. હજી વાદ્યક્રીડા કે મેનિન્ગમીસ જેવો રોગ હોય તો છૂટકા જ નહિ.

(૫) મૂંઝવણુભરેલા કે મુશ્કેલ કેસો માટે આપણે ત્યાં નિસર્ગોપચારની કાંઈ હોસ્પિટલો નથી.

(૬) ઘણા કેસોમાં એક અડવાડિયાથી વધુ ઉપચાર કરાવવાની જરૂર રહે છે. આવા ઉપચાર નિષ્ણાનની દેખરેખ સિવાય કરવામાં અંબીર જોખમો સમાયજાં છે, આપણે ત્યાં મોટા સહેરામાં જ ત્યાં પૂરના પ્રમાણમાં વિશ્વાસપાત્ર નિસર્ગોપચારકોનો અભાવ છે, ત્યાં ઠાંની તો વાન જ શી કરતી ?

(૭) કેટલાયે કેસોમાં હોમિયોપેથીની મન: સિવાય કંઈપી મટાડ અશક્ય હોય તે નિમ્મોપચારની ખેડે હોમિયોપેથીના પણ સાચા જનસમરો પ્રમાણમાં ઘણા અપ હોય છે. ગૂઢગતમાં તો લેઆગુઓનો પણ દુષ્કાર છે.

(૮) નિમ્મોપચાર માટે આમાનજિક પૂર્વમંત્રો એટલા બધા જનરો હોય છે, કે દરદીને કંપીને કાઈ નિમ્મોપચારને અનુભવ દેતું નથી.

આ સ્થિતિમાં મેલેરિયાના ઉચ્ચ દુમનામાં એવોપેથી સાથે હાથ મીનાયા મિત્રાય નિમ્મોપચારનો દરદી નથી.

અન્યતઃ બાધકોડ ને કચવાની ન તે ઉચ્ચ મેલેરિયા માટે, દરદી આ મેલેરિયા માટે નહિ.

એક માણસ ને મેલેરિયામાં કીનાઈન ના લે તો તેની શુ દશા થાય એ પ્રશ્નો જવાબ આપતા, પ્રાઇસની 'પ્રેટિટ્ઝ ઓફ મેડિસીન' ને એવોપેથીનો એક સ્ટેન્ડર્ડ મગ છે, જે એમ કહે છે કે એક માણસે મેલેરિયામાં કીનાઈનથી ચિકિત્સા ના કરી એટલે એ સાત વર્ષ મુધી મેલેરિયાના દુમનાઓથી પીડાયો દતો.

માગ ઝાળખીના એક એવોપેથિસ્ટ નજરે મને પોતાનો અનુભવ વર્ણવતા જુઓ છું કે: મને એક સખત ડીસ્ટ્રીક્ટમાંથી એવો તો સખત મેલેરિયા વાગ્યો હતો અને પાળાથી એ એટલો તો દરદીયો થઈ ગયો કે કીનાઈનની ગમે નેતલી માત્રાને એણે મચક જ ના આપી ત્યાર પછી એ આઠ વર્ષ ચાલ્યો દર દીનાળીએ દુમના આવે અને હું એને કીનાઈનથી મટાડી દઉં એમ ચાલ્યા કરતું. આ બન્ને કેસો અતિમ કેસો છે, પણ એ મનાવે છે કે ઘણી વખત કીનાઈન આપો કે ના આપો પણ પગિલામ સખત જ આવે. ૬.

એટલે મેલેરિયા માટે નિમ્મોપચારની સાચા એક આદશ

સારવાર હોવા છતાં અને મને એમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોવા છતાં, ત્યાં સુધી આ દેશમાં સેનિટેશન સુધારું નથી, નિસર્ગોપચારની હોસ્પીટલો નથી અને નિષ્ણાત નિસર્ગોપચારકો નથી ત્યાં સુધી આમપ્રજના માર્ગદર્શન માટે નીચેની મેક્સેરિયાની સારવાર રજુ કરું છું.

### મેક્સેરિયાની સ્વયંસારવાર

(૧) સૌથી પહેલાં લોકોમાં એ પ્રચાર થવો જોઈએ કે ક્વીનાઇન એ મેક્સેરિયાની રામખાણુ દવા નથી કે મીક્રોમર્યાની પેડે વાપરવાનું વસાણું નથી. એ ધીમું ઝેર છે. જરૂરી અનિષ્ટ છે.

(૨) એ મેક્સેરિયાને મૃગમાંથી મટાડતી નથી. એ કવળ જાંતુને મારીને તાત્કાલિક રીતે ઉચ્ચ દુમકાનું જોર તોડી નાખે છે.

(૩) એ ઝેરી દવા હોવાથી એનો ઓછામાં ઓછો ઉપયોગ થવો જોઈએ. મેક્સેરિયામાં અને પીડાસામક ઈન્જેક્શન સિવાય બાકીની દસે બાબતોમાં એનો ઉપયોગ સદંતર બંધ થવો જોઈએ. (જુઓ આગળ ક્વીનાઇનના અનર્થો.) શરદી, સજેખમ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, સંત-તિનિયમન, અને માથાના ઓડા માટે ક્વીનાઇનનું સ્થાન લીજુના રસને આપવું જોઈએ, બાકીની બાબતોમાં નિસર્ગોપચારની બીજી સારવારો અમલમાં મૂકવી જોઈએ.

(૪) મેક્સેરિયા અટકાવવા માટે ઘણા લોકો સવાર-સાંજ પાંચ-ઐન ક્વીનાઇન લે છે, આ એક આત્મધાનક ટેવ છે. એનું સ્થાન આરોગ્યના નિયમોના પાલનને અને લીજુના રસના સેવનને આપવું જોઈએ. દરરોજ સવારે ગરમ પાણીના એક પ્યાલામાં અર્ધા લીજુનો રસ પી જવાથી મેક્સેરિયા સામે અસરકારક રક્ષણ મળે છે.

(૫) મેક્સેરિયાનો પહેલો દુમલો આવ્યા બાદ છથી આઠ અડવા-વાડિયાં થાય, એટલે ક્વીનાઇનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, કમળ કે બે મહિને

મેલેરિયા દરીનો થઈ જાય છે, અને દરીલો મેલેરિયા કૂનીનાઈન-એટેક્ષીનથી મટતો નથી એટલે ત્યાગપત્રી શરીરમાં કેવળ એ ઉમેરવાનો કશો જ અર્થ નથી પણ એ દરીના મેલેરિયાની સાગરા આદારશુદ્ધિ, જલોપચાર અને યોગ્ય હોમિયોપેથિક ઉપાયોથી ચરી જઈએ, ખોગકમાં દૂધ, ફળ, કોચલિયા અને કાચી અને ગવેલી શાકભાજી લેવા જોઈએ.

(૧) મેલેરિયાના ઉગ્ર હુમલામાં ત્યા ત્યા કૂનીનાઈન અનિવાર્ય જણાય ત્યા ત્યા એલોપેથીને બદલે હોમિયોપેથીને પહેલું સ્થાન આપવું જોઈએ. ચીનસ'ફ ૧૪ થી ૩૪ અથવા આર્સેની-મ આ'નમ ૩૪ આપુના-આનાથી ઊંચી પોટન્સી વાપરવી ન જોઈએ.

જો હોમિયોપેથી અસરકારક ના જ જણાય તો પત્રી એલોપેથિક રૂપમાં કૂનીનાઈન વાપરવું જોઈએ.

(૭) કૂનીનાઈન શક્ય હોય ત્યા સુધી મોથી જ લેવું ઈન્જકશનથી ના મેવું.

(૮) મેલેરિયાની નિસર્ગોપચાર મૂળ્ય સાગરા ખીમ બવા ઉગ્ર મોગો જેવી જ છે એના તત્વો આગમ, ઉપનાસ, જલોપચાર, શુદ્ધ હવા, માનસિક શાંતિ, મસાજ, અને હોમિયોપેથિક બાયોકેમિક કે નિર્વિષ વૈતૈયધિઓ ડ

ઉપનાસ એક અકવાડિયાથી વધુ ના કરવા જોઈએ ઉપનાસમાં વજન અને શક્તિ ઉપર આસ ધ્યાન આપવું વજન ૧૦% જેટલું ઘટે ત્યા સુધી ઉપનાસ સનામતીની મર્યાદામાં છે અકવાડિયાથી વધુ ઉપનાસ નિપ્ણાનની દેખરેખ સિનાય કદી ના કરવા તાવ અકવાડિયાથી વધુ ચાને અને અણુહિતાર હોય તો ફળસોથી ઉપનાસ તોડી સાથે સાથે કૂનીનાઈનનો ઉપયોગ કરવા ત્યાગપત્રી નાન ગેનગતા સુધી દર્દીને ફળગ્યો અને ફળ માન ખોગમ્માં આપવા.

જનોપચારમા પેશ્મ સાંથી સાગ છે દિવસમા ૨ થી ૩ પેક આપવા નાન ૧૦૨<sup>૦</sup>ની ઉપર જતા એટલે આખા શરીરનો પેક આપવો પણ આગળ ગરમ પાણીની કાથળી ગખની ઠંડી ખૂબ લાગતી હોય તો ચાદર અને નમળા વચ્ચે પણ ગરમ પાણીની કાથળીઓ ગખની દરદીને પેક આપીને તરત જ લીંબુના ગમથી સ્વાદીષ્ટ રેડુ ગરમ પાણી પીનડાવવું જોઈ જો પૂરતા પ્રમાણમા ગરમ પાણી પીમે તો જલદી પગમેનો વગવાનો સક્ત વરમે.

(૬) ગરમાનના કેમોમા નીચેના સાત હોમિયોપેથિક ઔષધો- માથી જોથી વધુ સગમા લક્ષણોવાળું એક ઔષધ પર્મ કરવું

એકાનિટમ, એરેનીઆ કાયેટેમા, આર્મેનિકમ, ચીનસા, સીકાના, ઇપેકેમ, મફર.

તાવની જો ત્રણે જૂમિમઓ નિયમિત અને સુરપટ હોય તે ચીનસા ૬ કે સીકાના અને એમ્બ્રુ પામ્પ કઠીને ચીનસા ૬ મસમેમ આનવાનો વિરોધ મક્કમ રહે છે

હોમિયોપેથીની નાગ્વાર નિસર્ગોપચારની સારવારની સાથે સાથે જ પડેના જ દિવસથી શરૂ કરી દેવી

હોમિયોપેથીનો જાલકાર ના હોય ત્યાં બાયોકેમીસ્ટ્રીનો આશ્રય લેવો મારોકેમીસ્ટ્રીની સાગ્વાર સહેનાઈથી સીખી શકાય એવી છે

(૧૦) જ્યાં જ્યાં સમજણ સ્પષ્ટ સાધન કે સમજણને અભાવે નિસર્ગોપચારની સાગ્વાર આપી ન શકાય અને પડેનેથી જ એનોપથીની આગ્વાર આપવાનું નક્કી થયું હોય ત્યાં પણ પડેનેથી કરીનાઈન વાપરવાને મને જો સીકાનાનો અર્ક વાપરવામા આવે તો એકદરે સગાજો સાગ પગિલામો નમશે ધણીને સીકાનાનો અર્ક અને કરીનાઈન વચ્ચે તફાવત ન પણ જણાય પણ ખરી રીતે એક છે વર્તણૂક અને ખીજી ને એ ફોર્મ એટલે એ જાને વચ્ચે સેટીના ગમ અને ખાદ્ય જેટલો અથવા તો આખા ઘડિના તો અને ગા-મેદા જેટલો તફાવત છે.

(૧૧) તાવ ઊતરી ગયા પછી પણ સરીરશુદ્ધિની તમામ ક્રિયાઓ  
૩-૨ અડવાડિયાં ચાલુ રાખવી. સૂઈસ્નાન પણ એમાં ઉમેરવું.

(૧૨) તાવ જે એકાંતરિયા કે ચોથીયો હોય તો તાવને દિવસે  
ઉપવાસ, વારો ના હોય ત્યારે દૂધ અને ફળ, ચાલુ જલોપચાર અને  
આવશ્યકના મુજબ હોમિયોપેથિક દ્રવ્યો; આ મુજબ સારવાર ચાલુ રાખવી.

(૧૩) તાવ મટી ગયા પછી પણ એક અડવાડિયું બની શકે  
એટલો આરામ લેવો. નદિ તો વધુ પડતા ધમધી ફરીથી ઊથલો  
આવાનો પૂરેપૂરો મંજવ રહે છે.

(૧૪) મેલેરિયાના મેલાગ્ક કેમોમાં આપવું જોખમી છે. ધધાદારી  
નિસર્ગોપચારકની સદાય ન મળે તો તત્કાળ ફેદીને એલોપેથિક સારવાર  
આપવી જોઈએ. આવા કેમોમાં મોટેથી કવીનાઈન આપવાનો કંઈ જ  
અર્થ નથી. કસળુ કે જગી આઠ કલાકમાં કાં તો કેસ કાબૂમાં આવે  
છે અથવા દરદી મરી જાય છે, એટલે આવા કેમોમાં કવીનાઈનનાં  
ફીન્જેક્શનો અવશ્ય આપવા જોઈએ.

હું આશા રાખુ છું કે ઉપરના મુદ્દાઓથી માનું દષ્ટિમિદુ રપજ  
શરે, હું કવીનાઈનનો એકનિદ ઉપાસક કે વિરોધી નથી આપણા દેશની  
ચાલુ પરિસ્થિતિમાં હું એને એક અનિવાર્ય અનિષ્ટ માનું છું. વ્યવહારુ  
જીવનમાં માણસને ધમ્મી વખત શુભ અને અશુભ કે ઈષ્ટ અને અનિષ્ટ  
વચ્ચે પર્વેદગી કરવાની નથી હોતી, પણ બે અનિષ્ટો વચ્ચે પર્વેદગી કરવાની  
હોય છે. આવી ગિચાંમાં જોછા અનિષ્ટ તરીકે કવીનાઈનની તરફેણમાં હું  
મારો મત આપુ છું. પણ સાથે સાથે એનો ઉપયોગ જોછામાં એટલો  
થવો જોઈએ એવી ચેતવણી પણ આપુ છું. એટલા માટે મેલેરિયા  
અને પીડારાગ્ર સિવાય બીજે કયાય કવીનાઈન ન વાપરવું. મેલેરિયાના  
પ્રતિગંધ માટે કે હરીવા મેલેરિયા માટે ના વાપરવું. ઉગ્ર મેલેરિયામાં  
પણ પહેલ અડવાડિય ના વાપરવું. એકાંતરિયા કે ચોથીયામાં પણ

સાથે બીજા અડવાડિયામાં વાપરવું. અતિદૃઢ, આગ્રહી, અતિઅશક્ત, અથવા તો રચનાત્મક વ્યાધિઓથી (Organic disease) પીડાતાં દરદીઓના કેસમાં પહેલા અડવાડિયામાં સરૂઆતથી જ વાપરવામાં દરકત નથી.

આટલી મર્યાદાઓ લક્ષમાં રાખીને જો ક્વીનાઇન વપરાશે તો આજે ન્યાં એક રત્ન ક્વીનાઇનની જગર પડે છે, ત્યાં એક તોફા ક્વીનાઇનથી પનથો, અને આજના કરતાં અનેકગણી ઉત્તમ કાર્યસિદ્ધિ થશે.

એટેષીન અને પ્લાઝ્મોડીન અર્વાચીન દવાઓ હોવાથી જૂનાં નિસર્ગોપચારોનાં પુસ્તકોમાં એમને વિશે ઉલ્લેખ નથી, પણ અનુભવ એ છે કે ઘણી વખત મેલેરિયા તોડતી એટેષીન ફોલ્ગ ઉપર સખત પ્રદાર કરે છે અને કેટલીક વખત તો દરદીને મેલેરિયા મટે છે અને કમજોર થાય છે. આ સ્થિતિમાં આ બંને દવાઓ પણ ન છૂટે જ વાપરવા, લાયક છે.

મેલેરિયાના એક મંદારક પ્રકાર સેરીક્ષન મેલેરિયા માટે મેં નિસર્ગોપચાર ને હોમિયોપેથીનું જૂનું નવું સાહિત્ય ઉચ્ચાવી જોયું પણ મેલેરિયાના આ ગંભીર પ્રકાર વિશે મને ક્યાંય ઉલ્લેખ જડ્યો નથી. એટલે નિસર્ગોપચારની દૃષ્ટિએ આ રોગની ચોખ્ખી સારવાર એ એક હજી અણખેડાયેલું ક્ષેત્ર છે. આસાં છે કે જેમને જેમને ચોખ્ખી તોફા મળે એવા નિસર્ગોપચારક આ દિશામાં વ્યવસ્થિત ખેડાણ કરી પ્રગટે ચોખ્ખી માર્ગદર્શન આપશે.

મેલેરિયાની બાબતમાં માગ અભ્યાસ અને અનુભવને આધારે બંધાયેલા આ વર્તમાન નિર્ણયો છે. હર્વિયમાં વધુ અભ્યાસ અને અનુભવના પ્રકારમાં એ ફેરવાય પણ ખરા.

મેલેરિયામાં નિસર્ગોપચાર અગમ્યની વખતે પોતાને મળેલી સફળતા અને નિષ્ફળતાનાં પ્રમાણિક જણાવો વાંચકો જો મને લખી મોકલશે તો આ પ્રકારનું સાહિત્ય એક અગમ્ય પ્રશ્નના ઉકેલમાં બહુ જ મદદરૂપી મદદ કરશે.

## ૭ બળિયાનો સાચો ઉપાય

બળિયા શું છે ? એનું કારણ શું છે ? એને કેવી રીતે અટકાવી શકાય ? એને કેવી રીતે મટાડી શકાય ? એની સારામાં સારી સારવાર કઈ છે ? આ પ્રશ્નોના ચોખ્ખા જવાબો મેળવવા માટે આપણે સૌથી પહેલાં ઉગ્ર રોગ અથવા માંદગી શું છે તે સમજવું પડશે.

રોગો વિષેનું નિસર્ગોપચારનું દષ્ટિબિંદુ એસોપથી અને આયુર્વેદ એ બન્નેથી તદ્દન વિભિન્ન છે. ત્યારે આ બન્ને પદ્ધતિઓ એમ શીખવે છે, કે રોગો હજારો છે, અને એમનાં કારણો તેમ જ નિવારણો એટલાં જ વિવિધ છે, ત્યારે નિસર્ગોપચારનું શિક્ષણ એવું છે કે જે હજારો રોગો જોવામાં આવે છે, તેના મૂળમાં ઘોડાંક જ શારીરિક કારણો રહેલાં છે. અને આ બધા કહેવાતા રોગો એ ઘોડાંક કારણોનાં જ અસખ્ય પરિણામો છે. નિસર્ગોપચાર પરિણામો અને લક્ષણો દૂર કરવામાં નથી માનતો પણ કારણો દૂર કરવામાં માને છે. એટલા માટે જ ત્યારે ખીટી સારવારો રોગચિહ્નો દૂર કરે છે, ત્યારે નિસર્ગોપચારની સારવાર રોગને મૂળમાંથી જ મટાડે છે.

નિસર્ગોપચારના મત મુજબ સૌ રોગો અશક્તિ, અશુદ્ધિ અને અતનતા આ ત્રણ શારીરિક કારણોમાંથી ઉદ્ભવે છે. એટલા માટે સાચી સારવાર આ ત્રણ કારણોને દૂર કરવામાં છે.

શરીર એ એક જીવિશાળી તંત્ર છે. એમાં રહેલી જીવનશક્તિ



એને સનન સાચુ મળે છે, એનું સમાવકામ કરે છે અને એમાં જ્યાં આરોગ્યનાશક ગ્રેહાદિ કબ્જાદિ ક્યારે ભગાય છે ત્યારે તેને દૂર કરવા માટે માદગીને નામે ઝોળખાતી ગરી-મદ્દાદની ક્રિયા શરૂ કરે છે

બધા ઉચ્ચ રોગોના મૂળમાં અશુદ્ધિ અર્થાત્ રોગદ્રવ્ય હોય છે. આ રોગદ્રવ્યને ગરીમદ્દાથી બદાઈ કાઢવા માટે જીવનશક્તિ જે જુદા જુદા પ્રયત્નો કરે છે તેને આપણે જુદા જુદા રોગોને નામે ઝોળખીએ છીએ જ્યારે જીવનશક્તિ ચામડી માગફતે એને બદાઈ દાટે છે ત્યારે આપણે એને ઝોરી, અજખડા, ગળિયા, લાન તાવ ઇત્યાદિ નામોથી ઝોળખીએ છીએ

એટલે આપણે એ સૌથી પહેલાં સમજી લેવું જોઈએ કે, બળિયા એ બીજા ઉચ્ચ રોગોથી કાઢી પછી રીતે જુદો રોગ નથી એનું કારણ, જુદું નથી, એનું નિવારણ જુદું નથી, એનો દેવ જુદો ન હોવો જોઈએ, એની જુદી માનનાની જરૂર નથી

આ બામનમાં નીચે આપેલો અમેરિકાના જાણીતા નિમ્મર્ગોપચારક આર્સ્ટ એચ. ગેસનનો અનુભવ માર્ગદર્શક મળે

અમેરિકાના એક ડૉક્ટરમાં નિમ્મર્ગોપચારને ગજમાન્ય કરવા માટે ત્યાંની ધાગસખામાં એક મિત્ર આવ્યું હતું એ બિરતે માટે ત્યાંની પબ્લિક હેલ્થ ઇમિગ્રી આમગ આપણા નિમ્મર્ગોપચારકને નિસર્ગોપચારનો કેસ ગ્રહ કરવાનો હતો

રોગો એ સમજાવ્યું ■ જોને ‘ રોગ ’ ને નામે ઝોળખનામાં આવે છે, તેનું સાચું કારણ મગમચ્છ છે અને તેનો સાચો ઉપાય મલો-ત્સર્ગ છે કાઢી પછી રોગસ્થિતિ, પછી તે ફક્ત લાક્ષણિક હોય અથવા તો બીડા રોગને અંગે હોય, કે પછી એનું મૂળ જ્ઞાનનુગોમાં હોય અથવા તો આમાંથી બે અથવા વધારે સ્થિતિઓનું મિશ્રણ હોય, તો પછી તે નિસર્ગોપચારની આવશ્યકતા મળી શકે છે કારણ કે

નિસર્ગોપચારનો વિદ્વાંત એ છે કે કારણ દૂર કરે એટલે પરિણામ આપોઆપ દૂર થશે અને લઈને જ ઔષોપચિક દાકતરો, જેઓ કારણની ઉપેક્ષા કરીને પરિણામોની સારવાર કર્યા કરે છે, તેઓ ભ્રાત્રે નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યારે પણ નિસર્ગોપચારકો સફળ થાય છે. એના પુરાવા તરીકે એણે કમિટી આગળ નિસર્ગોપચારથી સાબિત થયેલા કેટલાક દર્દીઓ રજૂ કર્યા. એ દર્દીઓએ વાગદગતી પોતાનો અનુભવ વર્ણવ્યો, જેમાં દરેક કેસમાં ઔષોપચિક દાકતરો નિષ્ફળ નીવડ્યા પછી નિસર્ગોપચાર થી રીત સફળ થયો તેનું વિગત વાર વૃત્તાંત રજૂ થયું.

કમિટીનો પ્રમુખ જે પોતે ઔષોપચિક દાકતર હતો, તેને આ પુરાવાથી સંપૂર્ણ સંતોષ થયો. એણે કહ્યું કે, મારે તો ભેદથી તે કરતા પણ વિશેષ પુરાવો મને મળી ગયો છે અને હવે નિસર્ગોપચાર રાજમાન્ય થાય તેને માટેની બધી અડચણ દૂર કરવામાં હું સદાયબલ થઈશ બધું કામકાજ પતી ગયા પછી કમિટીના પ્રમુખે સંકુળે પ્રશ્ન કર્યો કે, “ તમે એમ તો નહિ કહો ને, કે બળિયા પણ વિનાશીય દ્રવ્યથી થાય છે ? બોલો જવાબ આપો. ”

આ પ્રશ્ન સાંભળીને ડૉ. ગેસ્ટને અતિશય તાજુબી થઈ એને માથે વીજળી પડી હોય તેમ એ કાણુકર તત્ત્વ થઈ ગયો પછી એણે તુરત જ મૂંઝવાયા વિના જવાબ નાખ્યો “ અવશ્ય ! ને બધા રોગો-માથી બળિયા એકલા જ વિજ્ઞાનીય દ્રવ્યથી ન થતા હોય તો પછી શાનાથી થાય છે ? બધા રોગોની પેઠે બળિયાનું કારણ પણ રોગદ્રવ્ય જ છે ”

આ એક પ્રશ્ન એ એટલા પૂરતો ટાક્યો છે કે, ઔષોપચીના મોટા મોટા વિદ્વાન દાકતરોને પણ વિનાશીય દ્રવ્યના સિદ્ધાંત વિષે કશી જ ગતિગત હોતી નથી તો પછી સામાન્ય લોકો એને વિશે અજ્ઞાન ધમકતા હોય તેમાં તાજુબી પામરા જેવું કાર્મ જ નથી.

હવે આપણે આ રોગ વિશે કઈ પ્રિયે વિગતમા જાણીએ

વ્યાખ્યા—અગિયા રીતમા કે માતા એ એક એવી રોગો  
અને ઉચ્ચ રોગ છે જ્યાં ઉચ્ચ ગોળની પેરે એ એક ગરીબાદિની  
ક્રિયા છે

કારણો—મધ્ય ઉચ્ચ ગોળની પેરે મગસચ્ચ એ જ અગિયાનું  
મુખ્ય કારણ કે આ જમાનામા ગરવર્ધક ગ્રહેશુશુને નષ્ટને દેશ  
શ્રી પુરુષને શરીર જોડાવતા ગરબ રથી લેરેનું હોય છે એને પછિ  
જુએ મોટા ભાગના માગકો પોતાના શરીરમા માગ પ્રમાણમા ગર  
દ્રવ્ય લેને જન્મે છે એમના શરીરમાથી આ રચે મઠી નાખી  
કુળ એમને નીરોગી ગાનેા પ્રવત્ત મેરે છે કુળની ક્રિયા એવી  
છે કે મા માપ લેને રોગી ગ્રવા પછુ બાગકો તો નીરોગી થઈ કારે  
પાને પોતાની જિંદગી શકે મરે ક્રિયા જોતુ કે એને નષ્ટને એ  
બાગકોમા વગર જાડા એવી અગ્રમા અગિયા જોડાવિયુ, મેનિન  
જાલદિસ અને એવા જ બીજા ઉચ્ચ રોગો ઉત્પન્ન મેરે છે

હવે જો આ ઉચ્ચ રોગથી કુળમા ન આવે અને એમને દવા  
એથી વ્યાધનામા ન આવે તો તેગો રોગાનું શરીરશુદ્ધિનું મમ મરિને  
આપોઆપ ગાન થઈ જાય કે અને માગી પહેલા વૈનું શરીર જોતુ  
હવે તેના મગ મા ગી પની તેનું શરીર ધક્ક જ સારુ થાય છે  
જનપક્ષે આ રોગથી બી નષ્ટને એમને દવાએથી દવાવી દેવામા  
આવે તો એને પછિજુએ મા અને કાઈ મળીગ ખોડ ગ્રહે ~ દરોગો  
રાગ થાય કે અથવા તો એ મોને મરે જ આવી મા મી પડી દર્દી  
વ્યારે મદિનાઓ અને વરો સુધી ગિયાયા મરે કે ત્યાર દામરો તેનું  
મગજુ મગ રોગ છે એમ જાણને કે ખરી રીતે તો દામરોએ પોતાની  
અવગમડી સાગાને મેલ દો નોઈએ.

ઈતિહાસ—આ રોગ દગ દસમા જૂના જમાનાથી જાણીતો  
કે આ રોગથી ઘણી મોટી અગ્રમા જ ગ્રહ મગરો રોગથી તેમ જ

કદરૂપા કે આધર્મી થતા હોવાથી લોકો એનાથી અનિશ્ચય ડરના આત્મ્યાં છે આપણા દેશમાં જળિયાનો ખાસ દેવ નક્કી કરી એમાંથી બચવા માટે લોકોએ એની માનતાઓ માનવાની શરૂઆત કરી પશ્ચિમના દેશોમાં વહેલી લોકોએ ગમીનું વૃત્ત ચાલુ કર્યું. જેના નામનો એક દાનમ જે સાથે સાથે જોટવૈદ પણ હતો, તેણે જળિયાની ગમી બનાવી. છેલ્લી સવા સદીના અનુભવથી એ સંપૂર્ણ રીતે નિષ્ફળ નીવડેલી પૂરવાગ થઈ છે. છતાં ય એ ગમી બનાવનાર કંપનીઓવાળા કેવળ પોતાના આગમ વ્યર્થને કહીને એને વિશે અનેક હાજરતાં જૂઠાણાં ફેલાવે ગય છે.

**અટકાવ** — આ રોગ શરીરની અંદરની ગદ્ગદીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને બહારની ગદ્ગદીથી ફેલાય છે. પશ્ચિમના દેશોમાં એને કિખારીઓના રોગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે ઈંગ્લેંડ, સ્વીટ્ઝર્લેંડ, હોલેંડ ઇસાદિ દેશોમાં આ રોગ નામગૈય થઈ ગયો છે, કારણ કે આ દેશોની સરકારે જળિયાની ગમી ફગાવવાત મૂકવાનું બંધ કર્યું છે અને પોતાનું સેનિટીશન સુધાર્યું છે દિંદુસ્તાનમાં પણ આ ગમી ફગાવવાત મૂકવાની બંધ કરીને સેનિટીશન સુધારવાથી જ આપણે આ રોગને નિર્મૂળ કરી શકીશું. પણ અસાચે તો તેમ થવાની આશા ધણી વધારે પડતી છે કારણ કે કોંગ્રેસ સરકારના અમલ દરમિયાન આ બાબતમાં જુદામ ધટવાને બદલે વધ્યો હતો મદ્રાસના આરોગ્યખાતાના પ્રધાન ડૉ. મન્ન અને મુમ્બઈના આરોગ્યખાતાના પ્રધાન ડૉ. ગિંડર એ બંને આ ગમીના મુખ્ય હિમાયતીઓ હોવા ઉપરાંત તેના વિરોધી-ઓને આલમવાની કે સમજવાની ધીંગળે ધગવના ન હોવાને કારણે એમના અમલ દરમિયાન આ ગમીની પ્રતિજ્ઞ ધણી જ વધી ગઈ હતી

આજે સરકાર આ બાબતમાં ન્યારે પોતાની ફગ્ગ ચૂકી ગઈ છે ત્યારે આપણે આ પ્રશ્નને બીજા એક દૃષ્ટિબિંદુથી જોઈએ, અને તે વ્યક્તિગત દૃષ્ટિબિંદુથી

ન્યારે આ રોગનો ગંગાતળો આવતો હોય ત્યારે આપણે, જે

બાળકને એમાંથી બચાવવા માગના હોય એ તો તેને માટેનો સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે આપણે એમનું લોહી શુદ્ધ કરી એમને નીરાગી કરવાં, જેથી બહારથી આવેલા ચેપને શરીરની અંદર ખોરાક ન મળે. એને માટે નીચેના માર્ગો લેવા.

(૧) બાળક ખૂબ ખાવ નહિ એ તંદુરસ્ત ધ્યાન આપવું. માત્ર શરીરના પોષણ માટે જરૂરી ખોરાક જ જરૂરી વખતે લે.

(૨) જો કબજિયાત હોય તો તે દૂર કરવી. એને માટે ધૂણું, ભાઈઓના રસો, ફળો કે ઓલિવઓઈલ (ગિપ્સનું તેલ) વાપરવાં.

(૩) જો બની શકે તો બાળકને ત્રણથી ચાર દિવસ તાજાં ફળો અને રાંધેલી સાદાભાઈઓના ખોરાક ઉપર જ રાખવું.

(૪) દરરોજ નિયમિત પંદર મિનિટથી અર્ધો કલાક સૂઈ જવાનું આપવું.

(૫) રાત્રે સૂતી વખતે બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાં.

(૬) બાળકને અવારનવાર માદરસ્તાન અથવા પેટનો પેક આપવો. જો એને કબજિયાત રહેતી હોય તો સાદો પાણીનો પેક આપવાને બદલે પેક ઉપર કાગી અથવા મુઘનાની માટી ચોપડી એની ઉપર એરેન્ડાનું અથવા કેળનું પાન લાંકી છાંં એની ઉપર સામાન્ય કપડું વીંટી દેવું. આવો માટીનો પેક કેસ મુજબ પાંચ કલાકથી એક કલાક મુખી રાખી શકાય.

આ મુશ્કેલીઓ કાળક્રમિક જો અમલમાં મૂકવામાં આવે, અને એ ઉપરાંત બળિયાથી પીણાં બાળકથી નીરાગી અથવા અર્ધરાગી બાળકને તૃપ્ત રાખવામાં આવે તો બાળકને ચેપ લાગવાનો ખતરો નહિ, અને જો કોઈ રક્તબાહ્ય લાવવામાં ચેપ લાગે તો રોગનો દુર્ભાગ્ય ધરો મરુ દશે.

**રસીમાંથી બચાવ:—**રાગના ચેપમાંથી કેવી રીતે મુક્ત રહી શકાય એ આપણે જોઈએ. હવે એનાથી વિશેષ બાંકર એવા રસીના ચેપમાંથી કેમ બચવું એ પણ એક આપણી આગળ સવાલ છે.

ધણાં માંખાઓ આ રસીની તદ્દન વિરુદ્ધ હોય છે, છતાં ય કાયદાની સામે થઈને વેકી પડતી તકલીફો તેમ જ હાડમારીઓ વેક્યા માટે અને કોર્ટમાં ધક્કા ખાઈ ધવે ગુમાવવા માટે રાજી હોવા નથી.

એવા લોકોને માટે નીચેનો કાર્યક્રમ અનુકૂળ થઈ પડશે.

બળિયા ટંકાવ્યા પછી તુરંતજ બાળકને ફાળદાર ઉપર મૂકી દેવું. એકાદ વરાળસ્નાન આપવું. અને નિયમિત આખા શરીરનો અથવા તો ફક્ત એક આપવો. આવી રીતે નિયમિત આઠ દિવસની સારવારથી રસીનું બહુ ઝેર ખેંચાઈને શરીરની બહાર આવી જશે. અને આ રસીની બૂંટી અસરોમાંથી બાળક પાછલી જિંદગીમાં પીડારો નહિ. આ રાગની પશ્ચાત્ અસરોમાં ખરજીનું, ક્ષય, કેન્સર, દાંતનો સડો, સિફિલિસ અને બીજા અનેક ગંદા રોગો ગણાવી શકાય. નિસર્ગોપચારની સારવાર ઉપરાંત ત્યાં જ્યાં શક્ય હોય ત્યાં ત્યાં દાર્ઘ વૃદ્ધ અને અનુભવી હોમિયોપથિક દાકતરની સલાહ મુજબ બાળકને હોમિયોપથિક દ્રવ્યો આપવા. એ સુક્ષ્મ દ્રવ્યોથી પણ રસીનું ઝેર શરીરની બહાર નીકળી આવશે.

હોમિયોપથીમાં કેસ વાર સલાહ હોય છે. એટલે આ પદ્ધતિ ધરગથ્થુ ઉપચાર માટે નકામી છે. છતાં ય જ્યાં જ્યાં એનો નિષ્ણાત મળે ત્યાં ત્યાં એનો લાભ લેવો.

**લક્ષણો:—**બળિયાનાં પહેલાં લક્ષણોમાં સામાન્ય શિથિલતા અને બેચેની એ હોય છે. ત્યાર પછી અજીરો, નિદ્રાનાશ, બખનો અલાવ, માથાનો દુખાવો, ચક્કર આવવા, સાંધાનો દુખાવો, તેમજ પેટમાં, કમરમાં અને ગાળુએ રઈ એ લક્ષણો દેખાય છે. ત્યાર પછી તાવ આવવો શરૂ થાય છે.

પહેલી જમિન ૧ થી ૪ દિવસ ચાને કે બીજી જમિનમા આખી ચામડી ઉપર ચરેગથી મળીને પણ નુસી નાના નાના ચાસ દેખાય ૬ નાવ વગેરે ૮, આ ગીને ઘોળા દિવસ ચાને કે મે ૧ ફૂટે કે ત્યાં પડી તાવ જોડો થાય ૬ અને નીચે જમિન ૧ થી ચાસ કે આ નિમગ્નમા મળિસની સાથે અગ્રાધરી જોડકન પ્રકા ની વાન નપ્પ ગીને નાવપ પો કે આ જમિનમા ધી વમન નીચેના નકરો ૧૫ છે આખના ચોપલા અને આખના ડોળાની આન ત્વચાનો મોજો મો ના ૧૬ પે અને આતરડાની આન ત્વચાનો મોજો દિવાલિ ત્યાં પડી ધાતુ દિવસે-મોજો જાગે નવમે દિવસે ૫ થે ૧ નવાની અવચ્છા તર ચાસ ૭ ધણી વખત એની આથે દૂગીથી ૩ થી તાવ આવે કે ૮૦ની વિ પના આ વખતે એથી વિશેષ દોષ ૬ ૧૩જો દોષ કે અને તે દુષ્કાય દોષ ૮ ૮૦ની વાનવીન ન સમજ થાય એરી થાય ૬ આખો વીમ્બુ ત્યોની ભગઈ ના કે અને એ પ્રા ૧ અન ૧ થની નથી પેશાન મુઝેલીરી અને દુષ્કથી કિનરે ૬ ૧૩જો ૪ વર કે અને આલુઆલુની ચામડી ઉપર અનન્ય ખજ્જળ ઉતરન થાય ૬ ૧૩જો ૧૦ નવપ ધા પુ ૬ અને એ જે પહેલા પીળા દોષ ૮ તેમાન ગ્રામ્ય સુમર્ષ જતા એ બામી અને ત્યાં ૧૧ ૧૦ થાય કે તે વખતે અતિથય ખજ્જળા અને દુષ્ક માંગ ભાગના કેમોમા માનમ પડે કે ત્યાં પડી તાવ કિનરી ૧૫ કે અને ધીમે ધીમે જી ૧૧ ખરી જાય ૮

આ ઉપરાંત ગિતાના એ ૮૩ અને ૯૪ માં એ દોષ ૬ તેમા એ ૮ અસવના મળિશ અને મીઠા ઘીય બગિવાને નામે જોગખાય કે અસવના બગિવામા પરુનાનું ગ્રામ્ય સમગ્રનીનું લેદિયાગ અથવા ૩ થી મની જાત કે નામધથી તેમજ શરીરની નીચે અન ત્વચાએાન થી મનન અસવ થાય ૮ અને એ કેઈ પણ ગીને અટકારી સમજો નથી અને ૮૦ ૪ થી તે ૮ ૮૫ થી ગીને અમુખ સર્વ જર્ષ મ ૬

ધીર બળિયાની અંદર આખી આમડી ફાંસાઓથી જાંઘ જાય છે અને દર્દી મોટે ભાગે આતુ સારવાર હોજી મરે છે.

બળિયાના મૃદુ કેસોમાં આ લક્ષણો મૃદુ સ્વરૂપમાં જોવાનાં મળે છે, તેમજ આમાંનાં કેટલાંક લક્ષણો ખિત્તકુલ નજરે પડનાં નથી.

ઉપર જે ચિત્ર રજૂ કરવામાં આવ્યું છે તે માત્ર સામાન્ય ચિત્ર છે. ઘણા કેસો જોના કરતાં વિશેષ ઉગ્ર હોય છે, અને ઘણા કેસો આના કરતાં વિશેષ મૌખ્ય હોય છે. કાંઈ જે કેસ સરખા હોતા નથી.

**નિદાન:**—જ્યારે બળિયાનો રોગચાળો ચાલતો હોય છે ત્યારે તો નિર્ધનની કાઠી મુરકેલી નડતી નથી. પણ જ્યારે છૂટાજવાયા કેસો થાય છે ત્યારે તો ગ્રેગ પારખવાનું કામ ઘણી વાર મુશ્કેલ બને છે. રોગની શરૂઆતમાં બળિયાને, ગોરી, અજબકા અને લાલ તાવથી લુદા પાડવાનું કામ લગભગ અશક્ય છે. આવે વખતે દાકતરો દર્દીના રોગને બીજા રોગોથી છૂટો પાડી શકાય અને પારખી શકાય એટલા માટે ખરાબર આગળ વધવા દે છે. અને રોગનો પૂરેપૂરો વિકાસ થયા પછી જ એનું નિદાન કરીને સારવાર શરૂ કરે છે.

અમારી નજરે આ વૈદ-દાકતરોની એક ઘણી જ ગંભીર ભૂલ છે. આવી રીતે એક રોગને બીજા રોગથી લુદો પાડ્યા પછી જ સારવાર શરૂ કરવાની કુટેવ 'માંદગી એ વળગાડ છે' એ વહેમમાંથી જાબી થયેલી છે. ખરી રીતે તો માંદગી એ કાંઈ પણ વ્યક્તિનો વળગાડ નથી, પણ એ એક શરીરશુદ્ધિની પ્રક્રિયા છે જો એ દરકીલ્ત સમજી લેવામાં આવે કે દરેક માંદગી-ખગી એનું નામ અને રૂપ ગમે તે હો, પણ એનું કામ અને ધ્યેય એક જ છે, અને તે શરીરશુદ્ધિ, તો સારવારની બાબતમાં આપણે આતુ દર્શિર્નિદુ જ ફરી જાય.

નિર્મર્ગપચાગની અંદર નિદાનને માટે કામતી સમય બગાડીને. દર્દીની નિંદગી લાયકર જોખમમાં મૂકવાની મૂર્ખાઈ કદી કરવામાં



આવતી નથી. કોઈ પણ રોગનું પહેલું ચિકિત્સા દેખાતાં જ જીવનશક્તિ એના શરીરશુદ્ધિના કાર્યની અંદર મદદ કરવાનું શરૂ કરી દેવામાં આવે છે.

સૌ રોગોમાં સરખી સારવાર હોવાને લીધે નિદાનની ખૂબ થ તોપણ દર્દીને લેણ માત્ર નુકસાન થતું નથી. એ ઉપરાંત જે લોકો કોઈ પણ જાતનું દાક્તરી જ્ઞાન નથી એવા લોકો પણ જો પોતાના કુટુંબમાં નિસર્ગોપચારની સારવાર આપવા માગતા હોય, તોપણ તેઓ નિદાનની ઉપેક્ષા અને સારવારની સરળતાને લીધે તેમ કરી શકે છે.

**મરુપ્રમાણ:**—અગિયા એ ઘણો જ પ્રાણધાતક રોગ મના છે. સામાન્ય રીતે એનું મરુપ્રમાણ ૨૫ થી ૪૦ ટકા છે. કેટલા રોગચાળાઓમાં તો ૫૦ ટકા ઉપરાંત પણ મરુપ્રમાણ જોવામાં આવે છે. અગિયાની રસી ટંકાવવાથી મરુપ્રમાણમાં લેણમાત્ર તદાવત પડતો નથી. રસી ટંકાવેલાં અને ન ટંકાવેલાં બન્ને પ્રકારનાં બાળકોનો મોટા આ રોગ એક સરખી નિર્દયતાથી લે છે. આ રોગનું આટલું જખમ જરૂર મરુપ્રમાણ દોવાનું કારણ લોકોનું અને દાક્તરોનું સંયુક્ત અજ્ઞાન છે.

નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ આ રોગમાં મરુપ્રમાણ જેવું કંઈ છે જ નહિ એમ કહીએ તો ચાલે. છેલ્લાં મોં વરોમાં યુરોપ અને અમેરિકાના નિસર્ગોપચારકોએ અગિયાના દળશ કેસોની સારવાર કર્યા પછી એ હકીકત સ્પષ્ટ રીતે સિદ્ધ કરી છે કે, આ રોગમાં બહુ બહુ તો એક કે બે ટકા મરુપ્રમાણ અનિવાર્ય છે.

ડૉ. આર્. ટી. ટ્રોલ એમ. ટી. કહે છે કે અગિયા માટે નિસર્ગોપચારની સારવાર જ સર્વોત્તમ છે.

ડૉ. એડમન્ડ સી. એ. એમ. ટી. કહે છે કે, નિસર્ગોપચાર હેઠળ અગિયા બાળકે જ પ્રાણધાતક નીવડે છે.

ડૉ. જેની ચિડ્ડાર એમ. ટી. જણાવે છે કે, એમની સાર

વર્ષની ધણી જ બંદોળી પ્રેક્ટિસમાં એમણે બળિયાનો એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નથી.

યુરોપના વિશ્વવિખ્યાત જલોપચારક ફાધર ક્નાઈપ ૪૦ વર્ષની ધણી જ બંદોળી પ્રેક્ટિસ પછી કહે છે કે, હું કહેવાની હિંમત કરું છું—અને મારું કથન અનુભવસિદ્ધ છે કે—જો બળિયાની શરૂઆતથી જ જલોપચારની શરૂઆત કરી દેવામાં આવે, તો બળિયાથી થતું મરણ એ એક અતિ વિરલ બનાવ બની જાય.

આ ઉપરાંત બીજા સેંકડો નિસર્ગોપચારકો પોતાના અનુભવ દર્શાવે છે. અને સૌ એ મુદ્દા ઉપર એકમત છે કે, હૃદયની નિંદગી બચાવવા માટે નિસર્ગોપચાર કરતાં ચઢિયાતો બીજો કોઈ ઉપચાર અસ્તિત્વ ધરાવતો નથી.

સારવાર:—નીચે રજૂ કરવામાં આવેલી બળિયાની સાદી અને સચોટ સારવાર એટલી તો સરળ છે કે જ્યાં જ્યાં નિસર્ગોપચાર ન મળી શકે ત્યાં ત્યાં કોઈ પણ સામાન્ય બુદ્ધિશક્તિનો માણસ એને અમક્ષમાં મૂકીને પોતાનાં પ્રિયજનોની નિંદગી બચાવી શકે.

મામડાંમાં કામ કરના આમુએવકા પણ બીજા સારવારોને બદલે જો આ સારવાર એમની સલાહ માટે આવતા સોંપેને આપશે તો તેમને પરિબ્રુએ ધણી જ સતોષકારક મળશે.

બળિયામાં નિસર્ગોપચારની સારવારને આપણે નીચેના બાગોમાં વહેંચી ગણીએ.

- ૧ આરામ
- ૨ ઉપવાસ
- ૩ જલોપચાર
- ૪ શુદ્ધ દવા

- ૫ ઔષધીપચાર
- ૬ વર્જોપચાર
- ૭ માનસિક શાંતિ
- ૮ સામાન્ય સ્વચ્છતા

૧ આરામ—દરેક ઉચ્ચશિક્ષકની અદ્ય આરામ એ પહેલામાં પડેલી જરૂરિયાત છે. દરેકને તમારું રીતે આરામ આપવો જોઈએ. શારીરિક, ( Physical ) માનસિક ( Mental ) અને શારીરિકાનિક ( Physiological )

શારીરિક આરામ માટે દરેકની પદ્ધતિ અલગ, નજમ અને સ્પષ્ટ હોવી જોઈએ. દરેકને સવાનો ઓછો હવા ઉત્તમતામાં પણ જાળવીત પ્રમાણથી મુકન હોવો જોઈએ. દરેકના અલગ ઉપર સીધો ઉચ્ચ પ્રકાશ ન પડવો જોઈએ. દરેક ઉચ્ચનો હોય અને તાવ જો ધૂણે આકરો ન હોય તો તેને સારી રીતે શિક્ષણ દેવો જોઈએ. તાવ જો આરામ હોય તો તેને આરામનામાં જોડાડવો જોઈએ.

દરેકને ઓળખા ઓછો પશ્ચિમ આપવો. મિત્રદરી સાચા-શયી એને ધક્કો ન નાખે.

૨ ઉપચાર—માદા માણસ માટે એક દવાઓ જોડેલી હવા છે, તેટલો જ સ્વચ્છ મિત્રદરી ખોલક છે.

માદામાં પહેલેથી જેને મુંદી દવાનિષે અને આકાશનિષે સંપૂર્ણપણે હોવા જોઈએ આ નિયમને બધું ઓળખાવવું છે.

જો દરેક બધું જ નજમો હોય તો તેને પાણી મેળવ્યા વિના જાણીએ, દ્રાક્ષાસર, મવ અને પાણી, પડાયું અને બધું જ ઓળખા પ્રમાણમાં દધ આપવું જાણીએ. મત્રા, મોતબી, સ્વચ્છ, અનનસ, ટામેટા ઈ. ગમે આપી સ્વચ્છ આ બધો ખોરાક માત્ર રુચિ અને નૂન મુજબ આપવો જાણીએ તો નજમ બીજો.

ઉપચારમાં થીજામાં સદુ પની અથવા તો એક માત્ર જાણ અને માત્ર બધું પાણી એ રીતે તમારું દરેક પડી થીજ માટે આપવું.

૩ જોડાપચાર—પણ આ ગેમમાં સૌથી મોટો ઉપચાર તો

જલોપચાર છે. પાણી એ નિસર્ગોપચારકનું ઘડાણ છે. દાકતરો હમરો દવાઓથી જે કાંઈ સિદ્ધ કરે છે, તે બધું જ નિસર્ગોપચારકો એકલા પાણીથી સિદ્ધ કરે છે, એટલું જ નહિ પણ પાણીથી જે જે પરિણામો કાઢી શકાય છે તે પરિણામો દુનિયાની એક પણ દવા આપી શકે તેમ છે જ નહિ.

ધણા અજ્ઞાન લોકો એવા ભ્રમમાં હોય છે કે જલોપચાર એટલે ખૂબ પાણી પીવું!!! ખરી રીતે તો ઉપરોક્તોમાં જેમ 'બળાતકારે' ખોરાક આપવામાં આવતો નથી, તેમ બળાતકારે કાંઈ દરદીને પાણી પાવામાં આવતું નથી. જળવૈદ્યની પ્રક્રિયાઓ એટલે વિવિધ પ્રકારના સ્નાનપ્રયોગો. એને માટે આજે જમતલારમાં નીચેની પાંચ પદ્ધતિઓ વિશેષ પ્રચલિત છે.

(૧) પ્રિસનિદ્રાની પદ્ધતિ :—આ પદ્ધતિને પાછળથી બિસ્ક અને સિંકદારે સુધારી છે. આ પદ્ધતિ આદરસ્નાનની પદ્ધતિ છે. અંગ્રેજમાં એને વેટ શીટ પેક (Wet sheet Pack) કહેવામાં આવે છે. આની અંદર દર્દીને સૂવાડાં પડેલાં એક પથારીમાં ગરમ કામળાઓ પાથરવામાં આવે છે. એની ઉપર એકથી ચાર બીની આદરો નિમોળીને પાથરવામાં આવે છે. જે તાવ વધારે હોય તો આદરો વધારે દોય છે. સાર પછી બારી બાંધવાં બંધ કરી દરદીને આદરો પર મૂકાડવામાં આવે છે અને ઘુરત જ સમય મુમાબા વિના એના શરીર ઉપર બીંસીને આદરો અને કામળા વીંટી દેવામાં આવે છે. એક માત્ર બદાર રહે છે. દરદીના પગ આગળ ગરમ પાણીના શીશા અથવા ટાયળી મૂકવામાં આવે છે. કેસ મુજબ દર્દીને પદર મિનિટથી બે કલાક જેટલો સમય રાખવાનો હોય છે. સાર પછી એને કાઢીને શરીર સાદા પાણીથી ધોવામાં આવે છે અથવા તો એને ટુવાલસ્નાન (સ્પંજીંગ) અથવા કો ત્યાર પછી ઘાટ જે વધારે હોય તો દર્દીને સૂવડાવવામાં જ પથારીમાં મૂકાડી દેવામાં આવે છે, અને એકલાનું એકલા દેવામાં

આવે છે આ જ્ઞાન સામાન્ય રીતે દર ચાર પ્રકારે એક દવા આપતું ગભીર કેમોમાં દાંતિ ઓરીએ દવા આગમાં વીંટીને ગળવેલ દર દવાકે સામાન્ય નોંધેથી આવે છે તેવું કે દવાનું તાજું પાણી નાખીને પે તે બાંજવેલો ગળવેલ.

(૨) કુહનેની પદ્ધતિ—આ પદ્ધતિમાં વગળાજ્ઞાન અને મંદિજ્ઞાન આપવામાં આવે છે આપમાં ગામડામાં પણ આંતે મળતી જ “ બાફ આપવાની ” પ્રકાર અણુવ રીત પ્રચલિત છે કુહનેની પદ્ધતિ એ એક દેશમાં ઓગ્રીવત્તો બાફની પદ્ધતિનું સુરત અને શાસ્ત્રીય અવરૂપ છે.

આમાં દરદીને એક મંદિનેમાં મેચાડવામાં આવે છે, અને એની જીવનક્રમિત મુજબ ૧૦ થી ૨૦ મિનિટ સુધી વગળાજ્ઞાન અપાય છે પણ ગરમ પાણીના વાસણમાં બોળવાના હોય છે, માથા ઉપર ઠંડુ કપડું મૂકવામાં આવે છે દરદીને ઠંડુ પાણી અવાગનવાગ છાંયી પાવામાં આવે છે મદાર નીચા પડી, દરદીને ૧ થી ૫ મિનિટ સુધી ૬૮° થી ૮૧° સુધીનું મંદિજ્ઞાન અપાય છે ત્યાર પછી આખું શરીર ઠંડા પાણીની ઝડપથી ધોઈ નાખવામાં આવે છે પગથી શરીર ઠંડુ કરી દરદીને સુવાની ગેવામાં આવે છે વગળાજ્ઞાન ઉપર તાદ હોય ત્યાં સુધી દિવસમાં એક અને ત્યાગપછી અવાડિયામાં બે વખત આપવામાં આવે છે તાવનું અસામાન્ય જોર હોય તો દિવસમાં બે વાર પણ વગળાજ્ઞાન આપી શકાય છે.

(૩) રૂથેનિંગ પદ્ધતિ અથવા ખમીસજ્ઞાન—સમગ્ર શરીરના આગળનામાં એક મુઠ્ઠેની એ હોય છે કે નર્સિંગ માટે બીજા મણ સોતી જરૂર મહેલે છે પણ જ્યાં અગળ આવી સગવડ ન હોય અને દરદી સચમ્ત હોય ત્યાં એ ખમીસજ્ઞાનનો પ્રયોગ અમલમાં મૂકી શકે એને ગરમ દરદીએ પોતાનું જ ખમીસ અથવા પહેરણ ઠંડા પાણીમાં પલાળી પગેરી લેતું અને ઉપર મનમાં ઓઢી લેવા ૩૦ થી ૬૦ મિનિટ આ રીતે રાખતું પગથી ખમીસ કાઢી નાખી શરીર ઠંડા પણીથી

સાઈ નાખવું અને તરત જ ફારુ કરી દેવું ખમીસને ગરમ પાણીમાં ખૂબ ઉકાળ્યા પછી જ ફરી વાગ વપરાશમાં લેવું

(૪) ફાવર કનઠપિની પદ્ધતિ—ઝોઝામાં ઝોઝી કડાકૂટવાળી અને છના ય અમ્મરમ કઠી શકાય એવા પચ્છિયામે આપનાર આ પદ્ધતિ છે દરદીની પથારી પામે એવ મોટું દમ ગળવું જ નહીં દરદીને એમાં જોમો રાખી ઉપર અગીયો જ નસાર કવો (બાળિયામાં પાણી પાવાની આવે છે એ પ્રખરની ઝરીથી) આખું આન ૧ મિનિટમાં પતાવવું દરદીને કોરો કરી સવાડી દેવો તાવવું જોગ નગમ પડના એમને બંને બે કયાકે આન આપવું, ત્યાગપછી ૪ અને ૬ કયાક જેટલું બે સ્નાન વચ્ચે અતઃ રાખવું આ સ્નાનમાં દરદીને કઈકે તમ્બીફે છે જ. અને એ મજબૂત હોય તો જ એને આટનો પચ્છિયમ આપવો, નહિ તો પથારીમાં જ પેશ આપવા હિતાવહ છે ધરમાં દમ ના હોય તો દરદીનો આટલો ચોખ્ધી પામે રાખવો, અને એને સતત નનગવવો

(૫) દૂનના પેકેસ—દરદીને આદરઆન આપવા માટે આદરને પાણીમાં પનાગવાને બંને દૂધમાં પનાળો દરદીને હાથ કયાકે એક કયાક પેકમાં રાખો દિવસ અને રાત સારનાર ચાવું રાખો. પાંચ દિવસમાં દરદી સાને સ્વ જરો અને આમડી ઉપર એક પથ્થુ ચાકું નહિ રહે બેન્સર્ગ (દાન્સવાન)ના કો દમ પુ બી એમ્પસન જણાવે છે કે એમણે આ સાગ્રા દસ વર્ષ થયા નિષ્ફળતા વિના અગમ્ય સચોટતાથી અમનમાં મૂકી છે લડનમાં પ્રખ્યાત ડોક્ટર જે જે જી. વી કીનસને આ પદ્ધતિનો પૂરતો અનુભવ લીધો છે, અને એ એના પ્રખર દિમાયની છે લડનના બીજા એક નામ કિત દોખાગ યગરે ૪૦ વર્ષની ગ્રેકિટસમાં અત્યામાન્ય સફળતા સાથે દૂધના પેકનો ઉપયોગ કર્યો છે

મારી પદ્ધતિ—હું યોતે તો કુનેની પદ્ધતિ સિવાય લગભગ દરેક પદ્ધતિનો કેસ મુજબ ચોઝવતો ઉપયોગ કરું છું

નીચે લુપ્ત લુપ્ત પ્રાણના કેમોની સાથે આજે જ્યોત્સનાના સામાન્ય ક્રમ આપુ હું

૧૦૨<sup>૦</sup> Fની નીચેના તાવ—એનિમા નવમમ પાણીથી દુવાલ-આન પ્રસંગોપાન આઈપિની જન્મધાગ

૧૦૨<sup>૦</sup> Fની ઉપરના તાવ—એનિમા, ખમીત-આન આજે આન, કનાઈપિ જન્મધાગ અથવા તો ફક્ત પે મ

તે પેમની વચ્ચેના અતરમા જો આવશ્ય જણાય તો આઈપિની જન્મધાગ યોજવી તાવ પ્રમગ હોય તો આખા મરીગન આજે આન અને આમાન્ય હોય તો ફક્ત ધડનું આજે આન આપુ

તાવ વજો પ્રમગ હોય તો વનગ-આન પશુ યોજવું તાવન જોર કંઈક થો પડી પેમસ વાપર્યા

અલ્પસરખી ગરમી—જો ધ. અતિમય ગમ હોય અને હાથ પગ ફડા હોય તો પગ આજે ગમ પાણીના રીંગા ચૂંચ્યા હાથપગ ઉપર ગમ પાણીના પેમન અપવા અને ધ ને ફડા પાણીના પેમસ આપવા આમ ગ્વાથી તોલીન વહેવાનું ચરમ્મિત અને નિર્મમિત થશે અને અલ્પગરમી ગરમી અદર ૨૦

૪ શુદ્ધ હવા—અ મુદા ઉપર વિગત રખાવી ૬ જરૂર એતો નથી જણાવ્યાના અમય આ રત્ન ચોવીએ ૫। જોઈને શુદ્ધ હવા આજેમા તેવા જે જોઈએ તે ઉપર ગરમી વિષમ અવાગનવાર પ્રુ-તો મરી આખા રીંગનું હવા-આન આપવ જોઈએ

૫ ઓરધોપચાર —દગ્દીન એ- પણ જેમી દવા આપવી ન લે એ

એતોપેથીની સાગર નીચે મળવાનું અમુ જન્મ જન્મ મળુ

પ્રમાણ છે અમા ઝેરી દવાઓ એ એક મદત્તનુ કાગળુ છે ૩૦ દ્રોણ કહે છે કે ૧૨ માસ બળિયાના એડો રોગીઓ કેવળ જીવાનની દવાઓથી મરી જાય છે. કે અને એનું કાગળુ દેખીતું કે બળિયાની બાજુ હવનશક્તિ ચામડી મારફતે એ કાકામા ગાંધ થઈ હોય કે એવે વખતે શરીરમા દેનોમન જેવું હાલુજી હાખન કવાથી હવનશક્તિ મળિયાના એ સામેની લગાઈ પડતી મૂકીતે દવાના એર તામે લગાઈ શકે છે, અને આ ઝેરને આડા મારફતે ત્રી નાખે છે ત્યાં સુધીમા તો મળિયાનું એ હનિન્દ્રોમા ફેરાઈ જાય છે, ફેરા બગમ તીખાના નથી અને બીચારું બાગમ મગલુગલુ થાય છે

આ જગમા દવા નજર નથી જોઈએ ' એરી જે આપણા લોભમા માન્યતા છે, એમા જેવું કહાપણ છે તેટલી જ બેવફૂરી છે. કહાપણ એના મન છે કે દવાનિષેધની હનનશક્તિના કાર્યમા કોઈ પણ રીતની કાનમેન ગવામા આવી નથી બેવફૂરી એટલા માટે છે કે જ્યોપચાર અને ઉપચારથી હવનશક્તિને સદાય કવામા આવતી નથી અને આ પ્રકારની જરૂરી મદતને અભાવ દગરે બાગી મરી જાય કે કે આધગા અને કદકા અને કે

કમનસીમે તરેરી મુશ્કળા અને જાણેના લોભ ' માતા 'ના વહેમમાથી છૂતિ લાગત, ત્યાં ને ગીના વહેમમા ફસાયા છે, એટલે તેઓ દાખની સાગા લે કે અને પગિણામે પોતાના બાગીકોને દવાવાદથી મોને મા

' જે ફરીથી જણાવું છું કે જૂના જમાનાની દવાનિષેધની પદ્ધતિ ઉપકાર ૬ પણ એ અધૂરી અને અભાસતમક છે જે જરૂર છે તે દવાઓ અને ગીઓ ત્રી દેવાની અને એનું ગ્યાન જ્યોપચાર અને નિસર્ગોપચારને આપવાની છે

દને આપણે આધુર્વેદની આ રોગની સાચા લોભ એ વળા



લોકો પૂછે છે કે એલોપથીની જેવી સ્વામી આમેના તમારા વિરોધ સકારાત્મક દોષે પણ આયુર્વેદના નિર્વિષ ઔષધોનું શુદ્ધ આ પ્રશ્નનો જવાબ એ છે કે આયુર્વેદિક ચિકિત્સામાં વપરાતા અનેક નિર્વિષ ઔષધો સામે નિમ્નગોપચારકાને વાધો નથી, પણ આયુર્વેદનું રોગ, આરોગ્ય અને ચિકિત્સા નરકનું દ્રષ્ટિબિંદુ નિમ્નગોપચારને માન્ય નથી. બળિયામાં આયુર્વેદની નજરે ચિકિત્સા આપતા નીચેની મુખ્ય મુશ્કેલીઓ નંદે છે.

- (૧) આ વિષયને લગતો દાઈ પણ ગ્રંથ કે પત્ર ઉપાડીએ તો તેમાં બળિયા માટે કે બીજા દાઈ પણ એક ગ્રંથ માટે અમંમ્ય ઉપચારો આપેલા હોય છે. એટલે એમાંથી કયો ઉપચાર માયો કે કયો ખોટો તે મમંથ શક્ય નથી.
- (૨) ઉપચારોની ઓછી વતી અકસીગના નક્કી કરવા માટે દાઈ પણ શિક્ષા, ધોગલ કે નિયમ નથી.
- (૩) દરેક ઉપચાર દેહજ દેહકુ મગ્નપ્રમાણ છે તેની ગમે તેટલી શોધ કરવા છતાં પણ પત્તો લાગતો નથી.

આયુર્વેદ સામેના મારા આ આક્ષેપો છે પણ એની સામે અને દાઈ પૂર્વગ્રંથ નથી. આવતી કાલે જો બળિયા માટે દાઈ નિર્વિષ ઔષધ અથવા ઔષધો ગ્રંથ કરવામાં આવે અને એની અકસીગતા દર્શાવે તો અને આકાશઓથી પૂરવાર થાય તો દુ એની અવસ્ય દિમાયન કરું.

પણ આજની પરિસ્થિતિમાં તો નવે એમ લાગે છે કે હાપમાં આવતા અસખ્ય “અનુબૂત પ્રયોગો” માંથી ગમે તે એક પ્રયોગ અજમાવે તો એ અંગ્રામા જોવાના કરવા જેવું છે; નિમ્નગોપચારકાનો એવો અનુભવ છે કે જેવી સ્વામી કરતાં નિર્વિષ વનસ્પતિજન્ય ઔષધો અનેક રીતે પસંદ કરવા જેવા હોય છે છતાં એ સચોટતાની બાબતમાં

એ જલોપચારનો મુકાબલો કરી શકશે નહિ. એટલા માટે જ ઉચ્ચ રોગોમાં નિસર્ગોપચારની પદ્ધતિમાં જલોપચારને મુખ્ય સ્થાન અપાય છે ત્યારે ઔષધોપચારને ગૌણ સ્થાન અપાય છે.

નિસર્ગોપચારના ઔષધોપચારમાં ફળરસો, શાકભાજીઓના રસો અને કંદમૂળોના તેમ જ વનસ્પતિઓના ઝોનો ન્ધાન છે. દારણુ કે આ સરળ રસો ચેતનરૂપમાં ફારો અને પ્રજ્વલનકા પૂર્ણ પાડે છે. ખળિયામાં સંતર્ગ, મોમ્બી, લીણુ, અનનાસ, ગાજર ઇત્યાદિના રસો, એક જાગ રસ અને ત્રણ જાગ પાણી એ રીતે મેળવણી કરી આપી શકાય. આ ઉપરાંત દ્રાક્ષ કે ખજૂરને લાખો વખત પાણીમાં પલાળી રાખીને બનાવેલું શરબન પણ આપી શકાય.

પાણીમાં મેળવેલું શુદ્ધ મધ સારક છે અને એ રોગશાન્તિમાં સારી મદદ કરે છે. આકાં ઉપર નો ખૂબ ખજવાળ આવતી હોય તો ચોખ્ખો સુકો લોટ લબરાવવો, પરુ પેદા થઈ ગયા પછી ને નિસર્ગોપચારની સારવાર શરૂ કરવામાં આવે તો ગરમ પાણીમાં લીમડો ઉકાળી એ પાણીને ઠંડું થયા છતાં એ પાણીથી દર્દી ઉપર કનાઈપનો જલધારાપ્રયોગ કરવો. લીંગડાં વળી ગયા પછી એની ઉપર ઓલિવ ઓઇલ, અજશીનું તેલ, કે લીમોળીનું તેલ ચોપકવું.

અગાઉ જણાવ્યા મુજબ ને સ્નાનો અને પંધથી ચામડીનાં છિદ્રો ખોલી દેનામાં આવ્યાં હશે તો ઘણું રોગદ્રવ્ય શરીરની બહાર નીકળી જઈ ખજવાળ આવશે નહિ કે આકાં પડશે નહિ. દૂધમાં આ રોગમાં ઔષધોપચારમાં ફળરસો, દ્રાક્ષાસર, મવ એટલા આંતરિક ઉપયોગ માટે અને લીમડો, લીમોળીનું તેલ, કે ઓલિવ ઓઇલ અને ચોખ્ખો લોટ એટલા બાહ્ય ઉપયોગ માટે સંપૂર્ણ રીતે પૂરતાં છે.

આ સારવારની સાથે જાથે ને હેમિયોપથીની સારવાર લેવી હોય તો તેનો પણ વાધો નથી, પણ એ સગ્વાર પણ એક ગૌણ

સારવાર તરીકે યોગ્યતા જોઈએ. જો ઉપવાસ અને જલોપચારની ઉપેક્ષા કરીને કેવળ હોમિયોપથી ઉપર જ આધાર રાખવામાં આવે તો ધણા કેસોમાં પસ્તાવાનો વખત આવશે. હોમિયોપથીની સારવાર ન મળી શકે તો પણ મુંઝાવાનું કાંઈ કારણ નથી.

૬ વર્ણોપચાર—અગિયો મટાકામાં લાલ રંગની અદ્વિતીરતા પૂરવાર થઈ ચૂકી છે. વર્ણોપચાર વિદ્યાના સ્થાપક ડૉ. જેબ્બીટ તેમ જ ડેન્માર્કના પ્રોફેસર ફ્રીન્સેને આ દિશામાં ધણી કીમતી શોધખોળ કરી છે. પ્રો. ફ્રીન્સેનને તો પ્રકાશચિકિત્સામાં કરેલી શોધખોળ માટે નોબલ પ્રાઇઝ પણ મળ્યું હતું. આ સારવારની પાછળનો સિદ્ધાંત હોમિયોપથીક છે અને તે એ છે કે “સમ સમનું સમન કરે.” અગિયોમાં જનનશક્તિ ચામડી મારફતે ઘેરને ઘડી નાખવા મધી રહી હોય છે તેવે વખતે લાલ રંગ ચામડીને સારી રીતે ઉત્તેજિત કરી એના મનોત્સર્ગના કાર્યને વેગ આપે છે. પણ આ સારવારની મોટામાં મોટી મુશ્કેલી એ છે કે એ ઘેર બેઠાં લઈ શકાતી નથી. નિસર્ગોપચારના આરોગ્યભવનમાં જ એને સફળતાપૂર્વક અમલમાં ચૂકી શકાય છે. પણ ધરગથ્ય સારવારમાં જલોપચારથી વર્ણોપચારનાં બધાં શુભ પરિણામો મેળવી શકાશે.

૭ માનસિક શાન્તિ—માંદગીની સરખાતથી જ દર્દીને પચારી ભેગો કરી દેવો જોઈએ. એની આજુબાજુનું વાતાવરણ શાન્ત, પ્રસન્ન અને આનંદી હોવું જોઈએ. કેસ ગમે તેટલો ગંભીર હોય તો પણ ખાળકને તો એમ જ કહેવું જોઈએ કે “તું બે ત્રણ દિવસમાં સાજો થઈ જઈશ.” હવા અને પાણી જેવાં સ્થૂલ તત્ત્વો રોગને મટાકામાં જેટલી મદદ કરે છે એટલી જ મદદ આશા અને શ્રદ્ધા જેવાં સૂક્ષ્મ તત્ત્વો રોગશાન્તિના કાર્યમાં કરે છે. ધ્રુવજ જેવું મોઢું રાખીને સારવાર કરનારા લોકો અથવા તો દર્દીની રૂબરૂમાં જ એની માંદગીની ગંભીરતા વિશે ચોરા જમાવી ચર્ચા કરનારા જૂના વિચારના લોકો કે પછી એપ,

જતુ, રાગ, મૂચવાડા અને મરણથી દર્દીને કે એના સગાવડાનાં પોતાની વાતચીતથી કે વર્તનથી ડરાવનારા નવા જમાનાના લોકો અને દાકારો બંને દર્દીનું સજીવ અહિંત ન છે જે લોકો એમ સમજે કે કે માદગી એ મનોત્સર્ગની જ ક્રિયા કે તેઓ અતસ્થી ડગતા નથી અને પોતાના આપ દેખાવથી ખીજને ડગવતા નથી

૮ સામાન્ય સ્વચ્છતા—તાનના પહેનામા પહેલા લક્ષણોથી દર્દીને જુદા ઓરડામા અથવા પથારીમા સુવાડી દેરો એની સાથે ખીજ બાગિકાને બાવના ન દેવા આપણા જૂના જમાનાના લોકો બળિયા થાર સારે સવાસબધીમા જેવા નથી જતા કાગણ કે માતાને ફૂંક પડે, તેમ જ દદી પણ ખીજ શઈનો પડાયો ન પડે તેની કાગણ રાખે કે આ બધા વડેએની પાખળ એ દષ્ટિ દરો કે બળિયા એ ચેપી રાગ હોવાથી દર્દી જેમ ઓઝ માણુએના સર્ગમા આવે તેમ વધુ મારુ દર્દીના ઓઝો નોખ્યો હોવો જોઈએ, એમા હવા, અજવાળુ પૂગતા પ્રમાણમા આવના જોઈએ માણોનો ત્રાસ હોય તો દર્દીને મન્ડેદનીમા સુવાડવો જોઈએ ઓરડામા ફૂંકાનીમા સુગંધી ફૂલો નાખવા જોઈએ અને સવાર સાજા ધૂપ કરી જોઈએ ખાસણા ઉપર લીમડાના તોચળુ નાખવાનો ચાન પણ આરો કે દર્દીના કપડા અને ચાદર બગબગતા ગરમ પાણીમા દરોજ કિમળી તડામા સૂકવવા જોઈએ દર્દીના મગમગાદિ ઉત્સર્ગો જતુનાશખ સાથે બેજરી એમનો કાગડપૂર્વ નાસ ગવો જોઈએ સાગરગમ ગહેનાર પકિતએ અમરતી અને બદામી અન્ન ગામરરી જોઈએ અને પોતાનું મોઢી અન્ન રાખવું જોઈએ

કેસોનાં ઘૂતાંતો

: ૧ :

બળિયાના એ કેસ

[ લેખક:—શ્યુદ્ધ—મર્લિન ]

એક બાળકીને જન્મ આપ્યા પછી, ૧૩ અઠવાડિયાં પછી મારી પત્નીને માથાની પાછળ લપંકર દર્દ થવા માંડ્યું. રોમદાસ્ત્રીઓના મત મુજબ આ બળિયાનું એક પ્રારંભિક લક્ષણ છે. થોડાક કલાકો બાદ નાની બાળકી કે જેને બળિયાની રસી મૂકવામાં આવી નહોતી, એનામાં અતિશય ગરમી ઉત્પન્ન થઈ. એની નાડી ધણી ઝડપી થઈ એને અતિશય બેચેની લાગવા માંડી, સનત એ રડવા કરતી, અને ધાવવાની શરૂઆત કરી થોડીક મિનિટોમાં મોઢું ફેરવી લઈ ચીસો પાડતી. ક્યારેક એ જાંઘી જતી, પણ થોડીક મિનિટો પછી પાછી જાગી જઈ રડારોગ કરતી.

ત્રીજા દિવસની સવારે બપોરે એ જોયું કે બાળકીનો આબો પેટ લાલ ડાંખેમાં આડાંઓથી છવાઈ ગયો, જેને હું તત્કાળ બળિયા નરીકે ઓગાળી શક્યો.

મારે એ દેહેવાનું બચવું ન જોઈએ કે જે કાળે બાળકના છેલ્લા ઉપર આડાંઓ ડાખી આવ્યાં તે જ ક્ષણથી મારી પત્નીમાં દેખાતાં બધાં ડાગ-લક્ષણો અદૃશ્ય થયાં—જાણે કે માંતાના હેઠમાં ઉપાત મચાવતું બળિયાનું ઝેર બાળકીએ ચૂંચી લીધું ન હોય!

મેં મારી જિંદગીમાં કદી કોઈ જલોપચારની સંસ્થામાં હિમ ડેગોની પાણીથી થતી સારવાર જોઈ નહોતી. પુસ્તકો મારફતે હું જે જાણવા પામ્યો હતો, તેટલામાં જ માટે જાન મર્યાદિત હતું.

મારી પત્ની અતિશય ચિંતાતુર હતી અને પાણીની કાર્યસાધક-

તાની બામનમાં એને એ વખતે અનેક યજ્ઞ-કુલકઓ હતા હવે તમને બગાડ ક'પના આવશે કે અમાગ બહેના મનમાં કેટલું પ્રયત્ન મથન સાધ્યું હશે અને મારી નાગજ પત્નીને સમજાવવા માટે મારે કેટલો પ્રયાસ કરવો પડ્યો હશે

પણ ત્યારે ચામ દેખાયા ત્યારે મધ્ય તર્ક-મુતર્કનો ડોહો આવ્યો મેં હીનો પેક વીંટ્યો, અને વધતી જમીને પહોંચી વળના માટે એને દસ મિનિટ પછી બદલ્યો અને જુઓ તો બગાડ બીજા પુત્રી અદા બાગકીને મુકાબે પાચ મિનિટ પણ રહ નથી અને એલો ગડવાનું મધ કહ્યું ! એની માતાએ પાગણા ઉપર નખીને ધરેલા બન્ને ભરાયના સ્તન એલો ખાલી કર્યા

ધાન્યા પછી એને હેલા ૪૮ રક્ષાક્રમા કહી નહિ આવેલી, એવી ૧૧ ક્યાકની શાત બિધ આવી ગઈ પેકમાથી એને બહાર કાઢી હંડા પાણીથી એનું શરીર ધોણું, ત્યારે એ જોવામાં આવ્યું કે ચામ સાગી રીતે વધ્યા હતા અને ઉત્સર્ગ એની પગકાટાએ પહોંચ્યો હતો. ચહેરા ઉપર પણ ખૂન મોટા પ્રમાણમાં ચામઓ બિભગઈ આવ્યા, એટલા માટે અમે એની ઉપર હંડા કોમ્પ્રેસો મૂકના માડ્યા, અને એ વારવાર બામન બાગક ફરીથી શાંતિથી બિધી ગયું પણ ત્રણ ક્યાક પછી તાનના તાજા લક્ષણો સાથે પથારીમાંથી પાછું જોડ્યું એટલે અમે પાછી એની એ સાગવાર આપી, જો કે બે સારવારો વચ્ચેનું અંતર ધીમે ધીમે વધારતા ગયા ત્યાર પછીનો રોગનો મધ્ય ક્રમ એટલી તો નજીની તમ્બીફથી પૂરો થયો કે અમે એનું અસ્તિત્વ પણ લાગ્યે જ જોઈ શક્યા !

।

એટલું જ નહિ પણ પડું પેના મનની અવસ્થા, જેને માટે એનોપેથિક સારવાર નીચે બેદર ડર રાખવામાં આવે છે, તે પણ બહુ જ નિર્દોષ રીતે પસાગ થઈ ગઈ માત્ર શરીર ઉપર અને પગો ઉપર

ચોડાંક નાનાં ગૂમડાં રહ્યાં. એમની ભીના કામ્પ્રેસોથી સારવાર થતી અને એનાથી બાળકને કંઈ જ દુઃખ થતું નહિ.

એનું જીવતું લોહી હતું, એટલે તુરંત એનો ભય કર રોમ મટી ગયા. ફક્ત પંદર દિવસમાં જ એ સંપૂર્ણ રીતે મરજૂત અને તન્દુરસ્ત બની ગઈ. જ્યારે દાઈનું ધ્યાન જેવવામાં આવે ત્યારે જ મારી દીકરીના અહોરા ઉપર ચોડાંક નાનાં ચાકાં એની નજરે પડે. એ ચાકાં એવી જગ્યાએ છે કે જ્યાં જલોપચાર શરૂ કરતાં પહેલાં બળિયાની શરૂઆત થઈ ગઈ હતી.

હવે બીજા કેસની વાત. અમારા દૂધવાળાનો છોકરો, એ બળિયાથી બીમાર પડ્યો હતો અને એના પિતાના કહેવા મુજબ એની સારવાર કરનાર જિલ્લાના દાકતારે એ કેસ માટે હાથ ધોઈ નાખ્યા હતા.

મારી પત્ની કે જે હવે જલોપચારની ઉત્સાહી પ્રચારક બની હતી તેણે એ દૂધવાળાને આ સારવારનાં અધૈયિક પગલાંઓ વિશે સમજ આપી. પા દવાક પછી એ પાછો ફર્યો અને મને આહ્વાન કરી કે આપ મારા પુત્રની સારવાર કરો.

દર્દીનું ઘર, જે બર્લિનથી ૪૫ માઈલ દૂર હતું, ત્યાં આગળ પંડોચતાં મેં છોકરાને એવી તો ભંડાર સ્થિતિમાં જોયો કે એને મટાડવાનો પ્રયત્ન કરવાનો વિચાર જ મારા હૃદયને ડબવા માંડ્યો.

આખા શરીર ઉપર એક બરાબી લીંઘડું જથ્થો ગ્રંથું હતું અને એ આડાં દઝાપ એટલું ગરમ હતું, જ્યારે નાડી તો બામ્પે જ વર્તી શકતી હતી.

છોકરો કોઈ ખુબ જ્વનની સારવાર વિના ૪૮ કલાકથી સડતો હતો, આખો એ વખત રક્ષા કરતો હતો, અને ચોડાક પાગલી ગિલાપ એણે કંઈ ખુબ લીધું નહોતું.

દરદીની આની બેહાન દશામા જલોપચાર ન કોનાનાં કાગલો મેં  
માનાપને કહ્યા

૧

ઝેરે ખચકાના ખચકાતા મે વીમો લીવો. કાગલુ કે એક તો  
માનાપની અતિશય આજીજ હતી અને બીલુ અને પલુ એમ થયુ  
કે આટલા બધા બમડેલા કેસમા જલોપચારની જગ કમોટી તો કરી  
જોવી બપોરે (શુ વાગે દરદીને લા હાજર રહેવા પરિચારકની  
હાજરીમા પહેલો ચેક આપ્યો, અને તેને જરૂરી સૂચનાઓ તેમ જ  
સમજ આપી

દરદી રૂપા સિનાય બહુ જ વાત રીતે ચેકમા પડ્યો રહ્યો અને  
એ જીવી ગયો હોય એમ જણાયુ ચેકમાથી એને જલ્દાર કાઢવા પડી,  
મે માત્ર એક બીના કપડાથી એને માનડ્યો અને પરિચારકને સૂચના  
આપી કે આની આ માગવા દો ૩ અથવા ૪ કપાકે આપ્યા જ  
કરી લાગ પડી હું ગળ્યો ગયો

મીજે દિનમે સવારે છોકરાનો પિતા ઉલામપૂર્ણ ચહેરે દૂધ  
આપના આપ્યો અને મને ન્યુ કે, છોકરાએ આખી રાત ઠીક ઠીક  
સકાય એરી શક્તિમા ગાળી હતી અને વહેલી સવારે મેટી અને દૂધની  
પહેલી જ રખત એણે માગણી કરી હતી, અને એ આનદથી આર્ધા  
હતા, અને ફરી પાછો તે જીવી ગયો હતો

મે હજમાતા પિતાને સનાહ આપી કે એ જ સારવાર ચાલુ  
ગયો, અને એજે મારી સનાહને અસરશ અમનમા મૂકી દિપ્રતિદિન  
એ સારા ને સારા સમાચારો લાવતો ગયો અને આશરે એક અડ-  
વાડિયા પડી બધો ભય દૂર રહ્યો ગયો હતો. પણ છોકરાનું મોહુ ખરામ  
ઝાઘાઓથી કદરુ મઈ ચૂમ્યા પડી જ નિસ્તર્જોપચારની સાગવાર  
આપનામા આની હતી



મારે છેલ્લામાં એ જણાવ્યું જોઈએ કે મારી લગભગ દસ વર્ષની પ્રેક્ટિસમાં જોપચારથી જેવાં અસામાન્ય પરિણામો જોવાનાં મળે છે, તેવાં પરિણામો બીજા કોઈ સારવારથી આવનાં મેં કદી જોયાં નથી.

( આ દેસો ઉપરથી સમગ્ર વાયકો શિખામણ લે, અને બળિયાનો વાવર હોય સારે એવાં પટેલામાં પહેલાં લક્ષણો નજરે પડનાં નિસર્ગોપચારની સારવાર શરૂ કરે. સારવાર મોટી શરૂ કરવામાં મોટું કદરૂપું થવાનો અથવા તો આંખો જવાનો ભય છે.—લેખકની નોંધ )

: ૨ : ૧

### બળિયાના ૩ કેસ

એક કારીગરના કુટુંબની અંદર એનાં પાંચ બાળકોમાંથી ત્રણ બાળકોને બળિયા અથવા એમની ઉંમર ૭, ૯, અને ૧૩ વર્ષની હતી. બાપ, કે જેને બળિયા થઈ ગયા હતા, તેને તુર્ત જ ખ્યાલ આવી ગયો કે પોતાનાં બાળકો કેમ બધા દેશ છે. સાથે સાથે તે એ પણ જણાવે છે કે જો આ વાતની સરકારી અધિકારીઓને ગંધ સરખી આવી જશે તો એ વર્ણનાતીત ત્રાસ અને તકલીફ દેશ મુકારો એટલે એણે મારી ચિકિત્સાની પદ્ધતિ ત્રણ કેસોની અંદર ખૂબ જ ખાતરી રીતે અમલમાં મૂકી. સારવારમાં વગળાના અને દરિઆના દવા બાળકોની પરિસ્થિતિ અતિશય ગંભીર હતી. આમડી કાળાં આંધાંથી ઉત્કર્ષ ગઈ હતી. આ કોઈ જોઈ ન જાય, અને અધિકારીઓના ત્રાસમાં ન અપડાવાય એટલા માટે એણે બાળકોના ચહેરા અને હાથ ઉપર ચામ લપેટી હતી. ફક્ત આ વગળાના અને દરિઆના આંધાંનાં દરિઆના જે ૭૧°F શરીરમાં લેવામાં આવ્યાં હતાં તેનાથી તાવ ધમેકા સમી ગયો, બીજા બધા ફર થયો અને આમડી ઉપરના જીવાં ખરવાની ચામના થઈ. બિન ઉત્તેજક ખોરાક અને તાજાં દવાએ મટાક્રિયાને મંદ કરી સતત વગળાના અને દરિઆનોથી બાળકો થોડા દિવસમાં જ એટલાં સામન

ચર્મ ગયાં કે તેઓ પથારીમાંથી જીડીને બહાર નર્ઈ શક્યાં. જો કે સંપૂર્ણ મટાડ માટે મારી પદ્ધતિને બીજા એક અકવાડિયા સુધી અમલમાં મૂકવાની જરૂર પડી. બળિયાના આ ત્રણ ગંભીર દેખામાં સૌથી વિશેષ રસિક દર્શકો તો એ છે કે એ ત્રણ બાળકોમાંથી એક બાળકના શરીર ઉપર બળિયાનું એક પણ ચાકું રહ્યું નહોતું.

આ કુટુંબનાં પાંચે બાળકોને વારંવાર બળિયાની રસી મૂકવામાં આવી હતી છતાં જે એમાંનાં ત્રણ ઉપર બળિયાનો હુમલો થયો. આ કેસો ઉપરથી આપણે એ જોઈ શકીએ છીએ કે બળિયાની સારવાર સમજી લેવામાં આવે તો તેમાં કેટલો નજીવો ભય છે અને બળિયાની રસી કેવું અતિશય શંકાથી ભરેલું રોગચાળું આપી રહી છે. જે કોઈ રાજના અધિકારીઓ તરફથી બળિયાની રસી માટે અમલમાં મૂકવામાં આવતો આમલ જુએ છે તે જાણે છે, તે બળિયા કાઢી નીકળે છે ત્યારે સમજી શકતો નથી કે બળિયાની રસી ટંકાવવા છતાં જે બળિયા શા માટે નીકળે છે ! રસીની ભયંકરતા વિશે કૃત્રિમ લખવાની જરૂર જોતો નથી. બળિયાની રસીથી લોકોની અંદર વિજાતીય દ્રવ્યને કૃત્રિમ રીતે સીધે સીધું દાખલ કરવામાં આવે છે. એ ખરેખર અનયમ થવા જેવું છે કે લોકો કુદરતથી કેટલા દૂર નર્ઈ રહ્યા છે. પણ ત્યાં જાનનો અભાવ હોય ત્યાં સૌ ચમકારાને માનવા લાગ્યા છે.\*

: ૩ :

લેખકના કુટુંબમાં રામચંદ્ર જે સૌથી નાનો હતો અને બળિયા થયા. ત્યારે બળિયા થયા ત્યારે રામચંદ્રની ઉંમર ત્રણ વર્ષની હતી અને એ રોગનું સ્વરૂપ વધુમાં વધુ સંકારક હતું કારણ કે એ ઘીચોલીય

---

\* નીચો નેચરોપથી જોર ન્યુ સાયન્સ જોડે હિસ્ટીંગ ( કર્તા ભૂઈ કુદ્ને ).

# [ ૧૧૨ ] ઉત્તરેશોમાં નિસર્ગોપચાર

જાગિયા દના આ પ્રકારના જાગિયાની અંદર ફેલા એટલે  
 સંખ્યામાં અને એટલા પાસે, પાસે હોય છે કે શરીર ઉપર  
 આંદર પચ્છાઇ ગઇ હોય એમ લાગે છે. આ પ્રકારના જાગિયાને  
 પ્રાણુપ્રાતક ન હોય છે. એટલા માટે આ એક કસોટી કરે તેને  
 દના આ દર્દી આ માંદગીમાંથી સામે થયો એ ન એક  
 મજબૂત પુરાવો છે કે ઉપવાસ એ ઉત્તરેશોની અંદર એક  
 આક ઉપચાર છે. આખા કુટુંબની અંદર સૌ એ સારી રીતે  
 મયાં દનાં કે તાવની અંદર હકક ઉપવાસ આવશ્યક છે. એટલે  
 બાળકને સરખાતના તાવની અંદર અર્ધાંત પૂરા પાંચ દિવસો  
 સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરવા દેવામાં આવ્યો. હંડા પાણીની અંદર ખાં  
 લીંબુનો સરોજ રસ મેળવીને એ પાણી એને વારંવાર આપવું  
 આવતું. એ સિવાય બીજી કોઈ પણ ચીજ ખાવાપીવામાં આવતું  
 આવતી ન દની આ પછી એને ફેટલીક વાર ચાદર સ્નાન આપવામાં  
 આવતું જ્યારે એ જાગિયાનો કેસ છે એમ જોવામાં આવ્યું ત્યારે લેખો  
 પોતાની પત્નીને કોઈ પણ જાનનો જોરાક આપવા સામે ખાસ મેં  
 વણી આપી. કારણ કે જોનાથી એની જિંદગીને અવસ્ય જોખમ હતું  
 હર્દી પોતે રાજ ખુશીથી ઉપવાસ કરે જતો હતો. એણે પાણી  
 અપાતા લીંબુના રસ સામે વાધા ઉઠાવ્યા કારણ કે એ એને કાંચે  
 નહિ એટલે એ જથ્થે કરવામાં આવ્યો. આ રીતે એણે બીજ  
 પાંચ દિવસ ઉપવાસ કર્યા ત્યાં સુધીમાં તો રોગ કટોકટીની  
 ગ્રિપર ઉપર પહોંચી ગયો. અમે ચિંતાકરી ઉન્નમચવાળી રાત્રિઓ  
 પસાર કરી, કારણ કે કેસ ખૂબ ન જલ્દર હતો. સારા નસીબે કોઈ  
 કરીના દિવસોમાં કાંડો બહુ પ્રતિષ્ઠાવ દના અને શરીરમાંથી પહેા  
 જૂનો મગ નીકળ્યો. આને કારણે આમલી પર્ણા ચાણિમાં બહુ  
 રોગદ્રવ્ય ખેંચાઈને બહાર આવ્યું અને એની જિંદગી બચી ગઈ.  
 અગિયારમા દિવસની સવારે રોગ સંપૂર્ણ થઈ ગયો અને બાકી  
 નાગિયરનું પાણી માન્યું એ એક પખા આપવામાં આવ્યું.

દિવસે એણે તાજી જાણ માગી અને તે પણ એક વખત અપાર્થ  
સાગપડીના દિવસે એણે તાજી દૂધની માગણી કરી, જે પણ થોડું  
અપર પુ દમેશની જેમ એ કાસુ દુધ હતું બીજે દિવસે એણે લાત  
અને દૂધ માગ્યા જે પણ દૂધ એક વખત બાપદામા આવ્યા આ  
ગતે એ ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે સારું થઈ ગયો એમ માનવાને  
કાગળ મે કે મેન-દ્રવ્યની આ સફાઈથી એને ઘણો ખારે કાળ થયો  
હ એનાથી એના શરીરમાંથી વાગ્યામા મળેલું રોગ-દ્રવ્ય સારું થઈ  
ગયું છે

: ५ :

## કાનૂન સિદ્ધાંતો

વ્યક્તિગત અનુભવ

૧. દુ. અમળ જે દર્શાવી ગયો એટલા ઉપયોગી અપદ્ધ થશે કે  
જળિયા, એ ખીજન દરેક એવી રીતની પેટે મદદીના વેગ છે. એના  
૨. ૧૬ જિભાનો વિમલ વિજ્ઞાનીય દ્રવ્યમા જ થય છે અને અજિયાના  
૩. ૧૬ એ દર્શાવ્યા એના દોષ આનુરશિક અને આત્મોપાનિત  
વિશેષ પ્રકારી ઉચ્ચને લાગે છે

જનિતો એક બ્રહ્મ એવો હોઈ દરી માથી સમજના, કાપના  
 અને સ્તિતિ મુલ દેવોની રે ની તો મ.પી નિમગ્ન કરે છે કે જેની  
 મુલ રાજ રીતે જાણા હવેન સમિતન ન રામ શરૂ જોના માં  
 નિ રા ગ મી રાન ને જનિતજ વડુ દિગ્ગા નેવ છે જનિત  
 એક દરીયા નાગને નિમગ્ન, જનિતની રે ની રોડે દરીસ  
 રામની રાખિ

બાળિયા હતા. આ પ્રમરના મળિયાની અન્ન કૌશલ એટલી મોટી સખ્યામાં અને એટલા પાસે, પામે હોય કે કે રારીઃ ઉપર પડેલી ચાદર પથરાઈ ગઈ હોય એમ લાગે છે. આ પ્રમરના મળિયાનો અત પ્રાણુરાતઃ જ હોય છે એટલા માટે આ એક કસોટી કરે તેવો કેસ હતો. આ દર્દી આ માદગીમાંથી સાને થયો એ જ એક મળખૂતમાં મળખૂત પુગવો છે કે ઉપનામ એ ઉચ્ચ શૈલોની અદર એક જીવન-ગ્રહક ઉપચાર છે આખા કુટુંબની અદર મૌ એ સારી રીતે સમજી ગયા હતા કે તાવની અન્ન કૌશલ ઉપવાસ આવશ્યક છે એટલા માટે બાળકને તરતઆતના તાવની અન્ન અર્વાત પૂરા પાથ દિવે. મુખી સ્વપૂર્ણ ઉપનાસ કરના દેવામાં જ તે હડા પાળીની અદર ખાટા લીંછુનો સહેજ ગ્રસ મેળવીને એ પાળી એને વાગવાર આપવામાં આવતું એ સિવાય બીજી કોઈ પણ ચીજ ખાનાપીનામાં આપનામાં આવતી ન હતી આ પછી એને કેટલીક માર ચાદર સ્નાન આપવામાં આવતું ત્યાંજ એ બાળિયાનો કેસ છે એમ જોવામાં આવ્યું ત્યારે લેખકે પોતાની પત્નીને કોઈ થયું જાનના જોગમાં આપના સામે ખામ જેન વણી આપી. વાગ્યું કે એનાથી એની જિંદગીને અવશ્ય જોખમ હતું દર્દી પોતે ગળ ખુશીથી ઉપનાન કરે જતો હતો એજો પાણીમાં અપાતા લીંછુના ગ્રસ આમે વાધો ઉઠાવો મળ્યું કે એ એને લાગે નહિ એટલે એ બધું કરવામાં આ ગે. આ રીતે એજો મીઠા પાથ દિવમ ઉપવાસ કર્યા ત્યાં મુખીમાં તે રોગ મોટાગીના શિખર ઉપર પહોંચી ગયો. અમે વિનાબરી ઉ નમગવાળી ગરજિઓ પસાર કરી, ધારણ કે કેમ ખૂબ જ બચત હતો. સાન નમીમે ક્યો-ક્યાના દિવમોમાં કામે બહુ પ્રવૃત્તિથી ન હતો અને શરીરમાંથી ધણો જીવો મળ નીકળ્યો આને લક્ષને ચામડી પગના ચાદરોમાં બહુ ગરમ અથાકને બદાર આવ્યું અને એની જિંદગી બચી ગઈ અગિયારમાં દિવસની સવારે રાત્ર સન થઈ ગયો અને માનક નાગિરોનું પાણી માગ્યું એ એક વખત આપવામાં આવ્યું બીજો

દિવસે એણે તાજ છાશ માગી અને તે પણ એક વખત અપાઈ. સારપછીના દિવસે એણે તાજ દૂધની માગણી કરી, જે 'પણ થોડું' અપાયું. હંમેશની જેમ એ કાચું દૂધ હતું. બીજે દિવસે એણે લાત, અને દૂધ માયાં જે પણ ફક્ત એક વખત આપવામાં આવ્યાં. આ રીતે એ ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે સારો થઈ ગયો. એમ માનવાને કારણ છે કે રોગ-દ્રવ્યની આ સફાઈથી એને ઘણો ભારે લાભ થયો છે. એનોથી એના શરીરમાંથી વારસામાં મળેલું રોગ-દ્રવ્ય સાફ થઈ ગયું છે.

: ૪ :

ડાક્ટર લિંડહારનો

વ્યક્તિગત અનુભવ

‘હું આગળ જે દર્શાવી ગયો એટલા ઉપચારી સ્પષ્ટ થશે કે બળિયા, એ બીજા દરેક એવી રોગની પેઠે ગંદકીનો રોગ છે. એના માધિક્રિયાનો વિકસ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યમાં જ થાય છે અને બળિયાના ફેલા એ શરીરમાં એકઠાં થયેલા આનુવંશિક અને આત્મોપાગર્ભિત વિશેના ઝડપી ઉત્સર્ગને લઈને છે.

બળિયાનો એક સારો એવો ડોઝ શરીરમાંથી કંદમાળનાં, ક્ષયનાં અને સિદ્ધિસિસનાં ઝેરાની એવી તો ઝડપી નિકાસ કરે છે કે જેથી બીજા કોઈ રીતે આખા જીવન દરમિયાન ન થઈ શકે. એટલા માટે બળિયાની રસી કરતાં તો બળિયા જ વધુ ઈચ્છવા જેવા છે. બળિયા એટલે હઠીલા રોગનો નિકાસ, બળિયાની રસી એટલે હઠીલા રોગની ઉત્પત્તિ.

“ સસતી વાતો ! ” કાક બોલી બેઠે છે. એમ નથી, મારા મિત્ર ! આ કેવળ ફકત નથી. હું મારા પોતાના કુટુંબની બાબતમાં જ કસોટી

હેઠળ મુકાયો હતો. અને એટલા માટે વ્યક્તિગત અનુભવને આધારે જોણું છું.

મારો સૌથી મોટો પુત્ર, એવે વખતે જન્મ્યો હતો કે ત્યાં એનાં માતા અને પિતા બંનેનાં શરીર આનુવંશિક અને રવોપાર્જિત રોગવિષેયો ભરેલાં હતાં. જન્મ વખતે એનું વજન ફક્ત ૨૫ રતલ હતું અને એના શ્વવાની આસા અમને બહુ જ ઓછી હતી. એની આંખો કાળાશ પડતા ભૂરા રંગની હતી. ખાસ કરીને આંખની કીકીની બહારનો ભાગ વિશેષ કાળો હતો, કારણ કે ચામડીના રોગોના રૂપમાં કુદરતના શરીરશુદ્ધિના પ્રયત્નોને ટલકમ પાવડર અને બીજા "ધરગથ્યુ ઉપચારો" થી તત્કાળ દબાવી દેવામાં આવતા હતા.

એના શ્વવનમાં પહેલાં પાંચ અથવા ૭ વર્ષો દરમિયાન અમારો પુત્ર એક દુર્બળ માંદો બાળક રહ્યો. એને વારા ફરતી બાળકોને આવતી બધી સામાન્ય માંદગીઓ આવી ગઈ. આખરે અમે કુદરતી ઉપચારોથી એ માંદગીઓની સારવાર કરતાં શીખ્યાં અને અમે એને બળિયાની રસી મુકાવી નહિ.

એક વખત વહેમ પડતાં ચાઠાં નજરે પડ્યાં અને એ ઝડપથી એના આખા શરીર ઉપર ફેલાઈ ગયાં. મેં બળિયાનું કરેલું નિદાન તપાસી જોવા માટે બે એનોપેથિક દાકતરોને જોલાવ્યા, અને તેઓ મારા મન સાથે સંપૂર્ણ રીતે મળતા થયા.

અમે કુદરતી સારવાર શરૂ કરી, જેમાં કંઈક ઉપવાસ, દાંડની શુદ્ધિ અને ઠંડા પાણીના ઉપચારો, એ ઉપચારો હતા. બાળકને દિવસે અને રાતે બીના પેક કુદરતી ગરમીના પાણીમાં બીજલી કાઢેલી ચાદરો જેની ઉપર ગરમ કામળા દાંડવામાં આવ્યા હોય-તેમાં રાખવામાં આવતું. પેક ગરમ અને કોરા ચર્મા જ બદલી નાંખવામાં આવતા. ચતુરે પાંચ ઠંડક આપના દાંડીસોથી દાંડી દેવામાં આવ્યો હતો. આ

સારવાર ઉપરાંત હું આવશ્યક જણાતાં પ્રજન શક્તિવાળાં ( high Potency ) હોમિયોપેથિક દ્રવ્યો આપતો.

એ છોકરાના શરીર ઉપર એવી લેશ માત્ર જગ્યા નહોતી જ્યાં ચાકું ન હોય. તો પણ હંડા પેકને સતત ગદગદતા રહેવાથી ટેમ્પર ચર લપસ્યાનની નીચે રહેતું, અને આ રોગની વિશિષ્ટતા તરીકે આવશ્યક અનુભવ ધરાવેલ હજીવી પડી હતી.

મારી પત્ની, એની બેન અને હું પોતે વારાફરતી બાળક સંગ્રહક જ ઓરડીમાં સૂતાં. અમને “એપનો” લેશ માત્ર જગ્યા નહોતી અને જો કે અમને નાનપણમાં બળિયાની રસી મુકાવી નહોતી, તો “એપી રોગોએ” અમારી ઉપર આક્રમણ કર્યું નહિ.

બીના પેકએ મેલોત્સર્ગની ક્રિયાઓને ખૂબ વેગ આપ્યો, એ રોગ પોતાનો કમ દશ દિવસમાં તો પૂરે જ કરી દીધો. એ સપ્તહી આઠાં ઝડપથી રુઝાતાં આત્માં અને રોગની “લપકરતા” દશ નાકું ઠાઈ ચિહ્ન રહ્યું નહિ. માત્ર કાળી આંખની ભ્રમર ઉપર એક ચાકું અને આખા શરીર ઉપર એવાં જ થોડાંક આઠાંઓ રહ્યાં. રહાસિયાં આઠાં હવે તો સંપૂર્ણ રીતે અદૃશ્ય થઈ ગયાં છે.

રોગની આ કુદરતી સારવારને લઈને પૂનર્રચના પણ ઝડપી સંપૂર્ણ બની અને થોડા વખત પછી આંખો ખૂબ નિર્મળ અને પણ ખૂબ હલકી બની.

બળિયામાંથી સાચો થવા પછી, એ છોકરો એક પણ વાર બપડ્યો નથી. એને અત્યારે ૨૧મું વર્ષ ચાલે છે, અને તે શરીર મને સુવિકસિત છે.

મેં જ્યાં સુધી ખબર મેળવાય ત્યાં સુધી મેળની લીધી કે, છોકરાની માંદગી વખતે સિદ્ધગો શહેરમાં અથવા એની આલુઆ પ્રદેશમાં બીજે એક પણ બળિયાનો કેસ નહોતો. જો જાનુઆરી



હોય તો એને એ રોગ ક્યાથી લાગ્યો, અને એજ ઘરમા ગહેનારાં અનેક માણસોમાથી એક પણ માણસને એનો વેપ કેમ ન લાગ્યો ?

માઝે ખુનામો છે કે આ ઉમ મયોત્સર્ગની ક્રિયા, એ કુદરતની, નાના શરીરને વાગસામા મગેલા કઠમાળના ભેરો અને અન્ય રોગમીજેનો કચરો માફ કંવાની યોજના હતી

**બળિયાના વૃષ કેમમાં એક પણ મરણ નહિ**

છ દર્દીઓ, જેઓને આંધ્ર પ્રમરના બળિયા નીચળ્યા હતા, તેઓ ન્યારે ન્યારે ગરમ અને બેચેન બનતા ત્યારે ત્યારે કંડા પાણીથી સ્નાન કરતા, વરૂઆતમા તેઓ દર ક્યાકે નહાતા, પછીથી એ બે મ્યાફ, પછીથી દિવસમા એ અથવા ત્રણ વખત નહાતા, માતમે દિવસે છ બે દર્દીઓ સંપૂર્ણ રીતે સાજા થઈ ગયા તેઓએ આ સમય દરમિયાન કશું જ ખાંડું નહોતું અને થોડા થોડા સમયને અંતરે થોડું થોડું એ રીતે ખૂબ છૂંવી પાણી પીધું હતું

ઉપર નવાવનામા આવેલી સાદી માગવાથી એવી ઝપથી બળિયાના ફાંદા ઊંડા કે ૯ થગી વખત તાલુકા થતો સરેજ પણ ભય વિના હરીગને છુઓ જેમ વડુ ઝપથી અને વડુ નિયમિત રીતે આ ક્રિયા કરનામા આનંદે, તેમ વડુ ઝપથી નાના નાના ફાંદા ઊંડા, અને એમની માનને જેમી મોટા-ટલા મદાર નીચળી આપશે

એમ વડુ મદરવોતો નુદો આ નાણુમના ઓગડામા તાજ હવા આવવા દેવાની યાગનામા મહેજ પણ કચ્છો નહિ બરી હમેશા ઉઘાડી હોવી જોઈએ, જેથી દર્દીએ ઉજ્જ્વાલ માગડો લાદેલી જેમી અને વેપી હવા મદાર ચાલી જન...

આ માણસોને મળિયા થયા તેઓ સ્નાન લેવાને બે બે દિવસમાં એ ત્રણ વખત પોતાનું ખમીસ પગામીને પહેરતા ખમીસ એક ક્યામાં

કાઠી નાખવામાં આવતું, અને ગરમી અને બેચેની ખૂબ વધી જાય એટલે ફરી પાછું પત્તાળીને પહેરવામાં આવતું. છઠ્ઠે અને સાતમે દિવસે ફક્ત એક કે બે વખત જ એ મુળજ કસવામાં આવ્યું, મટાડ ૮ દિવસ ચાલ્યો અને કોઈ પણ દરદીને, આ રોગથી વારંવાર ચતાં કદરૂપાં અને ભયંકર ચાદાં થયાં નહિ.

ફેડ ચાલી રાકતો નથી. એ જાણે મરવાનો ચયો હોય એમ દીલો-લસ ધકિંગયો છે. એને સખત માથાનો દુખાવો હોયયો છે, વારંવાર ચકર આવે છે અને છતી ઉપર સખત ભાર લાગ્યા કરે છે. દાકતરને બેસાવવામાં આવે છે. એ દહે છે કે બધાં લક્ષણો જાણિયાનાં છે. આર દિવસ વગર ફેફસા નહિ જોડે. સાં સુધીમાં એને ભુક્ષાળની દવા આપીશું, એનાથી નુકસાન નહિ થાય. બીજું કોઈ બની રહે એમ નથી. દાકતરે ખતાવેલ સારવારથી કેડને સંતોષ નથી થતો.

એ એક ટપ મંગાવે છે પાણીથી ભરાવે છે, અને પથારી પાસે મુકાવે છે. કસાકે કસાકે એ પાણીમાં ઊતરે છે, શરીર ધુએ છે અને એક ખરબચડા દુવાલથી લૂછે છે. આખું સ્નાન ૧ મિનિટમાં પતી જાય છે, ૧૮ કલાકમાં એ ૧૮ વખત નાહ્યો. બીજી વખત દાકતર એને જોવા આવતાં સુધીમાં તો ફેડ સાબને ચર્ધ ગયો છે ! આ સમય દરમિયાન એણે કોઈ ખાણું નહિ અને પાણી એ એક માત્ર એનું પીણું હતું.

## ૮ એપેન્ડિસાઈટિસ

એપેન્ડિસાઈટિસ એટને નાનું આંતરડું અને મોટું આંતરડું ત્યાં એક બીજાને મળે છે ત્યાં આગળ આવેલા એપેન્ડિક્સ નામના અલ્પવયનો મોજો. આઈટિસ એ ગ્રીક શબ્દ છે એનો અર્થ 'સોજો' એવો થાય છે સોજો શરીરમાં ગમે ત્યાં આવે પણ એનું મગજ તો એક જ છે, વિભતીય દ્રવ્ય પણ દવાવાદીઓ શરીરના જુદા જુદા સ્થાનોએ આવેલા મોજાઓને જુદા જુદા નામે ઓળખે છે, અને એ દરેક મોજાનું મગજ જુદું જુદું હશે એમ કંપી સ્પષ્ટ એને માટે જુદી જુદી સાગવારો થોજે છે દોહળીના મોજા માટે એક સાગવાર, પિત્ત-શયના મોજા માટે બીજી, મગજમાં મોજો હોય તો ત્રીજી, એપેન્ડિક્સમાં મોજો હોય તો ચોથી અને કેદામાં વળી પાંચમી સાગવાર આપ્યા કરે છે

દવાવાદી ઇજનરેના અને પ્રમાણે એપેન્ડિસાઈટિસનું મોક્ષક મગજ હજી પચાસુ નથી. એપેન્ડિક્સમાં આવેલા મોજાને તેઓ અત્યંત અલ્પકર માને છે, અને તેઓ માની વે છે કે આ મોજામાંથી પાન થશે, પરુ જાલી ગાડ (abscess) રહે, એ આ કાગો, ચોનરુ પરુ કેવાશે, જુદીને પેરોનાનીમ રહે અને એ અવસ્થા મળી જશે

આ પ્રમાણના અવસ્થા અને જાનિત મ નસો લખી તેઓ

અને એનાં સગાંવડાલલિ ધાકધમકીથી ગજરાવી મૂકે છે અને પોતાના આસુરી ઉપાયોને તાબે ચવાની ફરજ પાડે છે.

એક બાબુ જેમ તેઓ એપેન્ડિક્સનું સાચું કારણ જાણતા નથી, તેમ ખીલ બાબુ તેઓ એપેન્ડિક્સનું સાચું કાર્ય પણ જાણતા નથી. ડાર્વિનના વિકાસવાદનો આશ્રય લઈને તેઓ એમ સમજાવે છે કે એપેન્ડિક્સ એ એક “અવશેષ” અવયવ છે. આ અવયવ તદ્દન નકામો અને પ્રયોજન વિનાનો છે. માનવી માછલામાંથી માણસ થયો છે એને પરિણામે એના દેહમાં એના વિકાસક્રમની મહાપાત્રના સાક્ષી-રૂપ જે અનેક નિરુપયોગી અવયવો છે તેમાંના એપેન્ડિક્સ એ એક અવયવ છે.

આ અવયવનું વાજખી કાર્ય ભયંકર સોજો ઉત્પન્ન કરવાનું, દરદીને હેરાન-પરેશાન કરવાનું અને સર્જનને શ્રીમંત કરવાનું છે. એટલા માટે જેમ આંખમાંથી કણ કાઢવામાં વિવંશ ન કરવો જોઈએ તે જ રીતે આ વિખતીય અવયવને પહેલામાં પહેલી તકે દલાલ કરવો જોઈએ.

યુરોપ-અમેરિકામાં અનેક નામાંકિત સર્જનો પૂર્ણ ગંભીરતાથી સ્વીકારે છે કે આજે જેમ રાજ્ય બધાં બાળકોને બળિયાની રસી ફરજિયાત મૂકે છે એ જ રીતે રાજ્ય તરફથી બધાં બાળકોને બલિયમાં રોગોથી બચાવવા માટે નાનપણમાં જ એમના કાકડા, એડીનોઇડઝ (નાકના મસા), પિત્તાશય અને એપેન્ડિક્સ કાપી કાઢવાં જોઈએ, તેમ જ હાકરાઓની નાનપણમાં મુક્ત થવી જોઈએ.

જો એલોપથીના હાથમાં પૂરેપૂરી સત્તા આવે તો તેઓ તેમ કરે એ બાબતમાં સંશય રાખવાનું લેણ માત્ર કારણ નથી. ઇટાલીમાં ઘણા મોટા પાયા ઉપર કાકડાનાં ઓપરેશનો કરીને આ પ્રકારના કકડામયથી એમણે પોતાની લાકડી માન્યતા અમલમાં મૂકી છે.

જેટલું અધિક આ રોગના અડપ, નાણુ અને નિવારણની જાન તના છે, એના અંશ ૫૧ વિશેષ અધિક એના રોગની જાનના છે નામની સર્જનોના અડવાનો મુશ્કેલી જે દરદીઓ ઉપર એપેન્ડિસાઈટિસ માટે એપેન્ડેક્ટમી કરવામાં આવે છે એમાંથી માત્ર ૧૦% સી ૧૫% દરદીઓને ખરેખર આ દર્દ હોય છે, બાકીના ૮૫% કમનમીય દરદીઓ પોતા ગેગનિદાનનો એકાદ ધન પડ્યા હોય છે

જાગીના હિંદી સિવિલ સર્જન ડૉ. ચૌરીના મન મુશ્કેલી એપેન્ડિસાઈટિસના નિર્ણય ૭૫% ઉપગત નિર્ણય તત્ત્વ એપેન્ડેક્ટમી હોય છે

જોડીનું પેટ ચીર્ષા બા સર્જનને ખજા પડે છે કે દરદી પેટના બીજા જ કોઈ ભાગના મોજાની પીડાઈ ગયો હોય. આવે વખતે સર્જન દરદીને બતાવવા માટે એનું નીચેની એપેન્ડિસાઈટિસ પીડાઈ છે. બીજારો અડવાન દરદી એવા જામમાં હોય છે કે એનું ગાંઠ એપેન્ડિસાઈટિસ પાછું ગયું છે અને દરેક એ મધ્યમ નીચેની ગાંઠ પડી પડી ઘણા દાખલામાં તે એ પડારી છોડે છે, અને વળી પાછું એના દુખાવો જોડે છે. રી પછી એ દાખલોને લા દોડે છે અને ત્યાં વાહન એકાગ્ર પાપચકની ચૂંમ આ એ ફરી પાછો રૂચ પડે છે

### નિર્ણયોપચારનું ક્રિયાક્રિયા

હવે એપેન્ડિસાઈટિસના વિષયમાં આપણે નિર્ણયોપચારનું ક્રિયાક્રિયા તપાસીએ.

સૌથી પહેલાં એપેન્ડિસાઈટિસ એ નિરૂપણની અવધ ૩ એમ માનવા માટે ત્યાંના પડે એ આપણે કે? દરદીને વધેલા અથવા દાખલો અને સર્જનો એમને દરેક દરદી કે માણસના શરીરમાં આવેલી નાની નાની અસરશક્તિ તત્ત્વ નિરૂપણની છે, અને એવા નમમી ના રોગ

છે. વીસમી સદીમાં શરીરશાસ્ત્રની અદ્ભુત પ્રગતિને લાંબને આ અધિ-  
ઓના કાર્ય ઉપર પુષ્કળ પ્રમાણ પડ્યો છે, અને એમને લગતું એ  
અધિશાસ્ત્ર ( Endocrinology ) એ નામનું અન્યત્ર શાસ્ત્ર ગયાયું  
અને એને બતાવતા હજારો ગ્રંથો હવે ત્યાંથી સર્વમાળા પડ્યા  
છે. આજે એના એ બધાના અગ્રેસરો મૂન કહે છે કે માણસના  
શરીરમાં સૌથી મહત્વના એ કોઈ અંગનો હોય તો તે આ રસ-  
ધિઓ છે. માણસના આરોગ્ય, મનો-સ્વભાવ, દેવો, અસ્કાર, ચાગ્રિ,  
ગુના કરનાની વૃત્તિ, જાતીય જીવન, માનસિક વિભવ ઇત્યાદિ આ  
રસધિઓનો અજન્મ પ્રભાવ છે. પ્રો. આઈન્ગ્રાહમ જેના વિશ્વવિખ્યાત  
વૈજ્ઞાનિક પદ્ય કહે છે કે “ આપણે ભાવિ આપણી રસધિઓ  
ઉપર અધારે છે. ”

જા વિચાર કરો ! ૪૦ વર્ષ જેટલા દૈનિક સમયમાં કેટલું પ્રયત્ન  
પરિવર્તન ! જે અતઃસાવી અધિઓને ૧૯મી સદીના શરીરશાસ્ત્રીઓ  
તદ્વન નિરુપયોગી માનતા તે જ અતઃસાવી અધિઓને ૨૦મી સદીના  
શરીરશાસ્ત્રીઓ સૌથી વિશેષ ઉપયોગી ગદ્યસ્પષ્ટરેલી અને અનિવાર્ય  
માને છે.

“ એપેન્ડિક્સ નિરુપયોગી છે ” એમ મહેસને બદલે એમણે  
એમ કહેવું જોઈએ કે “ માનવીના દેહતત્ત્વમાં એપેન્ડિક્સ શું ભાગ  
ભજવે છે એ કદી શકવાને અમે સમર્થ નથી. આ વિષય પરણે અમે  
હજી પણ અધ્યાગમાં છીએ. ”

વિષ્ણી યોજનામાં કશું જ નિષ્પ્રયોજન નથી માનવી કે જે  
કુદરતની લગામાં લેવાયી વૃત્તિ કે એને શું કુદરતે એરો બેડોગ બનાવ્યો  
છે કે જેને સગ્ગો મગા માટે સર્જનના ધાન્યોની જરૂર પડે ?

માનવદેહમાં એ નિરુપયોગી અવસ્થા નથી. સૌ અવધોને પોતા  
પોતાનું નિશ્ચિત કાર્ય કે મનુષ્યશરીરના આપણા મર્યાદિત જ્ઞાન

લક્ષ્મીને કેટલાક અવયવોનું શોધુંધણું કાર્ય આપજે એમનું શક્યોછીએ, બીજાને બીજા અવયવોનું કાર્ય આપજે બિલકુલ સમગ્ર શકતા નથી. પણ એટલા માટે આપણા અજ્ઞાનને લક્ષ્મી એમને નિરુપયોગી તરીકે ઠીકી બેસાડાય નહિ.

નિસર્ગોપચારના વૈજ્ઞાનિકોનું સંશોધન

એપેન્ડિક્સના કાર્ય ઉપર મંગ્રોધન ચલાવવાથી નિસર્ગોપચારના વૈજ્ઞાનિક નીચેના નિષ્કૃષ્ટો ઉપર આવ્યા છે.

(૧) એપેન્ડિક્સ “અવશેષ” અવયવ નથી.

પ્રાણીશાસ્ત્રના (Biology) તુલનાત્મક અભ્યાસ ઉપરથી એ માલમ પડે છે કે, સ્ખન્ન્ય માંઆકાગી પ્રાણીઓની અંદર એપેન્ડિક્સ અત્યંત નાનું હોય છે. ઘાસાકાગી પ્રાણીઓની અંદર આ અવયવ વધારે સુવિકસિત હોય છે. કળાકારી વાંછાઓમાં એનો એથી પણ વધુ વિકાસ થયો હોય છે. બીજા આ અવયવનો સૌથી વધુ વિકાસ માનવજાતમાં થયેલો માલમ પડે છે.

આ રીતે આખું પ્રાણીશાસ્ત્ર જ્વાલાન્ના વાદિયાત સિદ્ધાંતની વિરુદ્ધમાં જાય છે. પ્રાણીસૃષ્ટિના વિકાસક્રમની અંદર આ અવયવ પૂછાણી પેડે ધીમે ધીમે નાનું અને ક્ષીણ થવાને બદલે વધુ સંપૂર્ણ રીતે વિકાસ પામ્યું છે, જે હકીકત અપૂરતી રીતે પૂરવાર કરે છે કે આ અવયવને પોતાનું ચોક્કસ મિલન છે, અને અજ્ઞાન સર્જનો અને નેપથ્યાલિસ્ટોની છરીના એને ભોગ બનવા દેવો ન લેઈએ.

(૨) એપેન્ડિક્સ પોતાનો સ્વતંત્ર રસ તૈયાર કરે છે.

જેમ કલેલું “પિત્ત”ને નામે ઓળખાતો અદ્દસ પાયકરસ તૈયાર કરે છે તે જ રીતે એપેન્ડિક્સ “એપેન્ડિક્સ” (Appendix juice) નામનો એક સ્વતંત્ર રસ ઉત્પન્ન કરે છે.

આ રસ ત્રણ કાર્યો કરે છે:

(ક) એ ખોરાક પચાવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

(ખ) એ કોઠાને સ્નિગ્ધ રાખે છે.

(ઙ) એ કબજિયાત અટકાવે છે.

આ ઉપરાંત આ રસનાં બીજાં પણ કાર્યો દર્શાવેલાં છે. પણ આ તો દેખીતાં કાર્યો છે. સામાન્ય રીતે એપેન્ડિક્સાઈટિસ કબજિયાતમાંથી થાય છે. અને એનું આપરેશન કરાવ્યા પછી તો એના રસને અભાવે કબજિયાત વધુ હડીલી થાય છે. એપેન્ડિક્સાઈટિસનું જન્મરૂએ આપરેશન કરાવ્યું હોય છે તેવા લોકોમાંથી મોટા ભાગના લોકો હરહમેશ હડીલી કબજિયાતથી પીડાતા હોય છે, અને એપેન્ડિક્સના રસની મોટ પૂરવા માટે એમને કાયમ પેરેડ્રીન લીધા કરવું પડે છે.

(૩) એપેન્ડિક્સ કોઠાના કાર્યને મદદરૂપ છે.

મનુષ્ય એકલું જ એવું પ્રાણી છે કે જે ટટાર ચાસે છે. ચોપમાં જાનવરોને મેસોતર્સામાંટે ચુરુત્વાર્કર્ષણની સાથે કામ કરવાનું હોતું નથી. જાનવરોનાં શરીર આડાં હોવાથી કોઠામાંથી મળતો ઉપર જવાનું નથી હોતું પણ આગળ જવાનું હોય છે. એટલા માટે ચુરુત્વાર્કર્ષણના વિરોધ માટે એમને કોઈ વિશેષ પ્રકારની શરીરચલનાની જરૂર રહેતી નથી. પણ માણસ ટટાર ચાસતો થવાથી એની શારીરિક સ્થિતિમાં વૃષ્ટાંત થયું, એનાં આંતરડાંને એક નવું કાર્ય કરવાની જરૂર પડી અને એટલા માટે એક નવા અવયવનો એનામાં વિકાસ થયો. આ ગત ડો. ગિબ્સન અને બીજાં કેટલાક સંશોધકોનો છે.

(૪) એપેન્ડિક્સનું અસ્તિત્વ શરીરનું અધઃપતન અટકાવે છે.

બીજા અનેક સંશોધકોના મત મુજબ એપેન્ડિક્સ અને એનો રસ માણસને અકાળે જૂઠું થતો અટકાવે છે. મોટા ભાગના વૈદ્યના અભ્યા-



સીએ! એ સારી રીતે જાણે છે કે શરીરની અંતર્યામી પ્રથિયોનાં જોમ, જોશ અને વિગૃહિ ઉપર સ્ત્રીપુરુષના યૌવનનો ધનો આધાર છે, એ જ રીતે એપેન્ડિક્સના રમતો જીવાની જગવડમાં અને વૃદ્ધાવસ્થા અડધાવડામાં જે ફાળો છે તે આપણને વિચિત્ર કે અચ્ચત્તવિન લાગવાનું જાઈ કારણ નથી.

આ ઉપરાંત આ અદ્ભુત અવયવ અને એનો રસ શરીરમાં અનેક રીતે ઉપયોગી હશે જેની ઉપર વિજ્ઞાન ભવિષ્યમાં વડું પ્રકાશ પાડશે. અત્યારે તો આપણા માટે એટલું જાણી લેવું જસ છે કે એપેન્ડિક્સ એ ઉપયોગી અવયવ છે અને શરીરના આશ્લેષ માટે એમનું સંરક્ષણ અનિશ્ચય આવશ્યક છે.

એપેન્ડિક્સ શાથી સુંજે છે ?

હવે આપણી સામે પ્રશ્ન એ છે કે આ અવયવ શા માટે અને કેવી રીતે સુંજે છે. એપેન્ડિક્સાઈટિસ થવાનાં પ્રશ્નોમાં સૌથી મોટું કારણ અપોઅ રહેતીકરણી અને અપચ્ચ આદાગવિદારને પગિલામે ઉત્પન્ન થયેલી કાયમી કળ્મિતિયાન છે. એપેન્ડિક્સાઈટિસનો પહેલો હુમલો આવનાં પહેલાં એનો દરદી લાંબા સમયથી બેધેકાસથી પીડાતો હોય છે. આંતરડામાં એકો યથેતો મળસંચય જેમ અનેક શારીરિક રોગોનું કારણ છે તેમ એપેન્ડિક્સાઈટિસનું પણ એ કારણ છે. એપેન્ડિક્સાઈટિસના હુમલે ૬૬૬ કેમોમાં કળ્મિતિયાતનો એક લાંબો ક્ષતિહામ આપ્યો આવે છે. મોટા આંતરડા અને નાના આંતરડાના મંડળ પામે એપેન્ડિક્સ આવેલું હોવાથી કાઠાની અંદર પડી રહેલા કંચેરામાંથી જેમ ચૂસાઈને આ નાણુક અવયવ નરદ્ બળ છે. જ્યારે આ અવયવ પાસે જેરોનો જમાવ એટલા મોટા પ્રમાણમાં થઈ જાય કે એ જેરોથી એનો નાશ થવાનો સંભવ જેમો થાય ત્યારે છવનચકિત એ અવયવના રક્ષણ માટે એમાં મોત્તે ઉત્પન્ન કરે છે. દરેક પ્રકારનો સોજો અરક્ક, રોગનાશક અને કંદયાણુપ્રદ છે. દુષ્ણ, મોત્તે અને નાવ જેવાં લક્ષણો એ

જીવનશક્તિએ શરીરના ગ્લુકુ માટે લીધેના માર્ગો છે રોગદ્રવ્ય અને રોગ-જાતુઓ સામે જરીગને ગ્લુકુ આપનાના આ માર્ગો ને આપણે બરાબર સમજી લઈએ અને એ જ રગ્તે આપણે જીવનશક્તિને સહાય કરીએ તો રોગ નાબૂદ થાય અને જરીગ નીરોગી થાય

આ જ નિયમ એપેન્ડિસાઈટિસને આપણે લાગુ પાડવો જોઈએ. એપેન્ડિક્સના મોજાથી કોઈ રીતે આપણે ડગ્વાની જરૂર નથી આપણે જરૂર તો માન એટલી જ છે કે જે ગદ્ગદીને પગિલામે સોજો ઉત્પન્ન થયો તે તે ગદ્ગદીને ઉપગ્રાસ અને જલોપચાર જેના દુરસ્તી ઉપાયોથી દૂર કરી જેથી સોજો પોતાની મેજે ગમી જશે, શરીર શુદ્ધ થશે અને એપેન્ડિસાઈટિસના દુમના પડેલા જેની તદ્દુગ્મી હતી તેના કરતાં દુમના પડી શરીરશુદ્ધિને લઈને વધારે ચડિયાતી તદ્દુગ્મી માણૂંમ પડશે.

અમેગિમના 'હેથ કચર' (માસિક) ના તત્ત્વી કો. આર્થર વોરા (એમ ડી) જણાવે છે કે આહારીઓને ભાગ્યે જ એપેન્ડિસાઈટિસ થાય છે, અનાહારીઓને આહારીઓ કરતા ઘણા વિશેષ પ્રમાણમાં થાય છે, જ્યારે માસાહારીઓને સૌથી વિશેષ પ્રમાણમાં થાય છે આ હકીકત મોડી મોગી હોસ્પિટલોના ઘણા વિશાળ અનુભવથી સિદ્ધ થયેલી છે આ હિપ્પથી આપણા આહાર સાથે એપેન્ડિસાઈટિસને સીધો સબંધ છે તે સિદ્ધ થાય છે એપેન્ડિસાઈટિસનું એક ખીજી કારણ જીવાનની દનાઓ લેવાની રેન છે અને એક લેખ જીવાનથી શરીર નોખામુ થાય છે જેની માન્યતાથી વારવાર ઝેરી દનાઓના જીવાન લે છે આ પ્રમગના જીવાનથી આતરણની અધિઓના ગ્સો નિરર્થક વેડફાઈ ગય છે, આતરણ નમળા પડે છે અને વારવાર ક્ષોભ ઉત્પન્ન થવાથી હાજરીનો સોજો, આતરણનો સોજો અથવા તો આદુ કે એપેન્ડિસાઈટિસ જેવા દુરો થાય છે

મેકાદુ નિંદ્રાને લઈને પણ રનાયુઓ શિયિત બને છે અને

આંતરવ્યવસ્થાની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે, એ પણ એપેન્ડિસાઇટિસનું એક આંકતરું કારણ કહી શકાય.

કેટલીક વાર અકસ્માત, આઘાત કે પછાડ પણ એપેન્ડિસાઇટિસનાં ઉત્તેજક કારણરૂપ બને છે.

આ રીતે બેડાકુ જિંદગી, માંસાહાર, અતિનવિય કે કષુદિતવાળા ખોરાકો, ક્યુનિવાત, ભુજાનની ઝેરી દવાઓ અને અકસ્માત તેમ જ માનસિક ક્ષોભ એપેન્ડિસાઇટિસનાં સાચાં કારણો છે.

**ઓપરેશન વિષે અભિપ્રાયો**

આ કારણોમાંથી એક પણ કારણ ઓપરેશનથી દૂર થતું નથી. એટલા માટે ઓપરેશન એ આ રોગની વાળખી કે સુદ્ધિયુક્ત ચિકિત્સા ન કહી શકાય. તાલુખીની વાત તો એ છે કે ખુદ દવાવાદના જ મોટા મોટા સર્જનો અમર્યાદિત ઓપરેશનની વિરુદ્ધ અવાજ ઉઠાવતા હોવા છતાં મોટા ભાગના દાકતરોનો સમૂહ એમાંથી મળતા આર્થિક લાભની લાક્ષણિકતાઓમાં અનેક જૂઠાણાં ફેલાવે છે અને આ ઓપરેશનોને લોકપ્રિય બનાવે છે.

અમેરિકાના મચહર સર્જન ડૉ. જોહન બી. કેવરે નોર્થવેસ્ટર્ન મેડિકલ સોસાયટીના મે સભ્યો આગળ ભાષણ આપતાં જણાવ્યું હતું કે, 'એક વેદકનો વિદ્યાર્થી સર્જન થતાં સુધીમાં કેટલી યે કપરો ભરી કાઢે છે! મેં પણ આજસુધીમાં કેટલાં યે સ્મરણો ભરી કાઢ્યાં છે અને છતાં મારી જાતને હું સર્જન તરફ ઓળખાવતો નથી. મેં મારા લાંબા અનુભવથી જોયું છે કે ઘણાખરા એપેન્ડિસાઇટિસ અને પિતાશયની પથરીના કેસોમાં ઇરીની બિલકુલ જરૂર પડતી નથી.'

આ જ પ્રકારના અભિપ્રાયો અન્ય નામાંકિત સર્જનોએ ઉચ્ચાયાં છે પેરીસના ડૉ. ડ્યુલોક્ષાય જણાવે છે કે, 'એપેન્ડિસાઇટિસ માટેનાં ઓપરેશનો એ નિવાન ને ચિકિત્સાની દૃષ્ટિએ જગતસ્ત દાકતરી જૂથો દ્વારા છે. સૌથી વધારે તાલુખીની વાત તો એ છે કે પેચાદાર માણ-

સોને જ આટલાં બધાં એપેન્ડિક્સાઈટિસ થાય છે ? સાચી હકીકત તો એ છે કે અનેક શ્રીમંત દરદીઓને એપેન્ડિક્સાઈટિસ હોતું જ નથી, પણ એમની પાસેથી પૈસા પડાવવા માટે જ એમના દાકતરો એટલે વડેમ ઘાલીને એમનું પેટ ચીરી નાખે છે. એના આ પ્રકારના આરોપોનો જવાબ આપવાનો કાર્ષ જગ્યાએથી પ્રવલ્ન થવાનું જાણમાં નથી.

બોસ્ટન (અમેરિકા)નો જાણીતો નિસર્ગોપચારક ડૉ. ચાર્લ્સ ઈ. પેન્ (એમ. ડી.) કહે છે કે 'એપેન્ડિક્સાઈટિસનું' ઓપરેશન એ એક ગુનાહિત (ક્રિમિનલ) ઓપરેશન ગણાવું જોઈએ અને કાયદાથી આવા ઓપરેશનની મનાઈ કરવાં જોઈએ. એપેન્ડિક્સ-વધની ઘેસજી જવારથી આ દેશમાં શરૂ થઈ ત્યારથી તેનાં પરિણામો હું બીજાવટથી તપાસી રહ્યો છું અને હું ખાતરીપૂર્વક માનું છું કે એ દિવસ પાસે આવી રહ્યો છે કે જ્યારે લોકો એપેન્ડિક્સ-વધને એક ગુનાહિત કાર્ય માનશે.

એપેન્ડિક્સ કાપી નાખવાથી નિંદ્રાથી બચાવવાના તેમ જ ખીજા લાભો વિશે જે બધાં કુંજામાં આવે છે તેને માટે તો ઓપરેશન પડી ચરેલાં મરણોની લાંબી યાદી તરફ નજર નાખવી જરૂરી છે. થોડા વખત ઉપર જ આપણી નંજર સામે બે ચોંકાવનારા દાખલા બન્યા છે. મહાન નાટ્યલેખક કટાઈડ ફ્રીચ અને મિનેસોટાનો ગવર્નર જોહનસન-એ એનાં ઠરુણ મરણો આપણી નંજર સામે આ ઓપરેશનથી ચરેલાં છે. ગવર્નર જોહનસનનું એપેન્ડિક્સ સર્જનોએ એક વરસ ઉપર કાપી નાખ્યું. થોડા વખત પછી એની ઉપર એક ખીલું ઓપરેશન કરવાની જરૂર પડી અને છેવટે ત્રીજા ઓપરેશનમાં દાકતરોના પ્રમિત માનસનો ભોગ બનીને એ મરણ પામ્યો. છેલ્લાં પીસ વર્ષ થયાં એપેન્ડિક્સાઈટિસનાં ઓપરેશનોથી ચરેલાં મરણોની મેં એક યાદી રાખી છે, આ યાદી લઘુમત્તને થયેલાં નાખવાને પૂરતી છે.

## નિસર્ગોપચારની નિર્ણય સારવાર

એપેન્ડિમાઈટિસની અનિશ્ચિત દવાવાદી સારવાર સાથે નિસર્ગોપચારની સાદી અને સરળ, ચોક્કસ અને નિર્ભય સારવાર ત્યારે આપણે સરખાવીએ છીએ ત્યારે આ સારવાર સર્વવ્યાપી ન થવાને લાગે તે પ્રમત્તનાં જીવન અને આરોગ્યની ફેટલી બરબાદી થઈ રહી છે એનો આપણને કંઈક ખ્યાલ આવે છે.

નિસર્ગોપચારમાં આ રોગનાં કે પેટના બીજા કોઈ પણ સોગળનાં પહેલાંમાં પહેલાં લક્ષણો નજરે પડતાં દરદીને પથારીમાં અંપૂર્ણ આરામ આપવામાં આવે છે, બધા ધન અને પ્રવાહી ખોરાક બંધ કરી દેવામાં આવે છે, શેરથી સવારોર પાણીના એનિમા વડે દરદીને કોઈ શુદ્ધ કૃત્ત્વામાં આવે છે, તાવ હોય તો આખા શરીરના અને નહિ તે ધડના પેક એને જરૂરિયાત મુજબ આપવામાં આવે છે, પેટ ઉપર કંઈ પાણીનાં વેજનો અને અર્ધવેજનો ચાતુ મૂકવામાં આવે છે તેમ જ તે અરમ થતાં તત્કાળ બદલી નાખવામાં આવે છે. દરદીને ચોખ્ખી દવા અને માનસિક શાંતિ મળે એવો પ્રયત્ન કૃત્ત્વામાં આવે છે. દરદીને ને તરસ લાગે તો ચમચે ચમચે ધીમે ધીમે પાણી આપવામાં આવે છે. આ પ્રકારની સાદી અને સચોટ સારવારથી સોજાં અંકુશમાં ગમે છે અને બચકર રૂપ પકડતો નથી. શરીરમાં મલોત્સર્ગ વેગથી થયા કરે છે અને ટુંક સમયમાં શરીર શુદ્ધ થઈ દરદી દરેક મીતે નીરોગી થાય છે. ઉપવાસ પંત્રી ક્રમશઃ આહાર્યોગ્યતા કરવામાં આવે છે. શરૂઆતમાં ફાહાર, પંત્રી દુધાહાર, પંત્રી હવેલા ખોરાક અને ત્યાર પછી ચાતુ ખોરાક—એ રીતનો ક્રમ હોય છે.

આ સારવાર-સામાન્ય માણસ ન મની શકે એટલા અદ્ભુત પરિણામ બતાવે છે. જો વેળાસર તે ચરૂ કરી દેવામાં આવે તો તેની નીચેનો દરેક દરદી અચૂક સારો થાય છે. આ સારવાર નીચે મુજબ

એક અત્યંત વિરલ બનાવ છે. શિક્ષણોના વિશ્વવિખ્યાત ડૉક્ટર હેન્રી લિંકલ્ડાર (એમ. ડી.) એ આ સારવારથી વીસ વરસમાં એપેન્ડિક્સાઈટિસના હુન્નરો કેસોની સારવાર કરી છે. આ હુન્નરો કેસોમાંથી એક પણ દરદી ઉપર દવાઓથી વિષપ્રયોગ કરવામાં આવ્યો નથી, છરીથી વાટકાપ કરવામાં આવી નથી અને એક પણ મરણ નોંધાયું નથી. "The Fast way to Health" નો લેખક ડૉ. મેક કાય જણાવે છે કે એણે એની ધણી જ બહોળી પ્રેક્ટિસમાં એપેન્ડિક્સાઈટિસના મેંકડો દરદીઓની નિસર્ગોપચારથી સારવાર કરી છે, પણ આ બધા કેસોમાંથી એક પણ મરણ નીપજ્યું નથી.

એપેન્ડિક્સાઈટિસ વિષે દવાવાદ અને નિસર્ગોપચાર એ બંને પદ્ધતિઓનાં પરિણામોની નીચે સરખામણી કરવામાં આવી છે —

#### દવાવાદ

**એપેન્ડિક્સાઈટિસનું કાર્ય:**—એ એક અવશેષ અવયવ છે. એ સંપૂર્ણ ગતિ નિરુપયોગી, નિષ્પ્રયોજક, રોગોત્પાદક અને જીવનનાશક અવયવ છે. એટલા માટે સૌથી સારું તો એ છે કે નીરોગી માણસે એને કાપી કઢાવવું, અને જો કોઈપણ દાગળવશાત્ એન બની શકે તો એપેન્ડિક્સાઈટિસનો ખડેયો લુપ્તો આપના નિસ કાચ વિનાવિનયે એનું ઓપરેશન કરાવી કાઢવું.

#### નિસર્ગોપચાર

**એપેન્ડિક્સાઈટિસનું કાર્ય:**—એ અવશેષ અવયવ નથી. નીચલી કાટિનીં પ્રાણીઓ કરતાં વિકાસક્રમમાં કિંચા ગયેલાં પ્રાણીઓમાં એનો વધુ વિકાસ થયેલો હોય છે, એ એક રસ તૈયાર કરે છે જે જોગક પચાવવામાં મદદ કરે છે, આતરડાને ગ્નિગ્ધ ગણે છે અને કમળિયાત દૂર કરે છે. એનું મકરત્વનું કાર્ય જુદાવસ્થા અટકાવવાનું અને જીવાની જાળવવાનું છે. આ અવયવનો નાશ ચતા પાચનમાર્ગની અને સમગ્ર શરીરની ઓછીવત્તી અવ્યવસ્થા — પડે છે.

એપેન્ડિક્સાઈટિસનાં કારણો:—

એનું ચોક્કસ કારણ હજી હાય  
આશ્યું નથી. પણ ઘણા સર્જનો  
એમ કહે છે કે લાંબાનાં ગિયાં  
અને બીજા વિગતીય પદાર્થો  
એપેન્ડિક્સમાં ભરાવાથી એપેન્ડિ-  
સાઈટિસ થાય છે.

એપેન્ડિક્સાઈટિસનું કારણ:—

આ કારણ એ સાચું કારણ છે  
જ નહિ, કારણ કે એપેન્ડિક્સા-  
ઈટિસ માટે જે કેસો ઉપર  
ઓપરેશન કરવામાં આવે છે  
તેમાંથી એક ટકાથી પણ ઓછા  
દરદીઓના કેસમાં આ કારણ એ  
ઉત્તેજક કારણ હોય છે. એટલે  
ત્યાં ને ત્યાં આ કારણને આ-  
ગમ કરવું એનો અર્થ એ થયો  
કે અપવાદ ઉપરથી નિયમ સિદ્ધ  
કરવો. એનાં સાચાં કારણો (૧)  
ક્રમનિષ્પાત, (૨) માંસાદાર, (૩)  
અતિશય ક્રોધ અને મેંદાવાળા  
પદાર્થોનું સેવન, (૪) ઝેરી દવાઓ,  
(૫) બેક્ટેરિયમ, (૬) માનસિક  
દુઃખ અને (૭) ચારિત્રિક અક-  
સ્માન આઘાત, કે પછાડ એ છે.

રોગનિદાન:—આજની એલોપ-  
થીની રોગનિદાનની પદ્ધતિથી  
માત્ર ૧૦ થી ૧૫ ટકા કેસોમાં  
સાચું નિદાન થાય છે. બાકીના  
બધા કેસોમાં સાવ ભ્રમ જ કેસ  
માટે ઓપરેશન થાય છે અને આ  
ઓપરેશનનાં જૂઠાં પરિણામો  
ગિચારા દરદીને જ ભોગવવાં  
પડે છે.

રોગનું નિદાન:—નિસર્ગોપચારનું  
નિદાનચાર સર્વગ્રાહી હોવાથી  
એમાં કદી આવી ગંભીર ભૂલો  
થતી નથી અને એ જૂલોનાં  
પરિણામો દર્દીને ભોગવવા પડતા  
નથી.

**ચિકિત્સા:—**દરદીની જિંદગી બચાવવા માટે ઓપરેશન એ જ એક સાચો ઇલાજ છે. બીજા માર્ગો એ ઊંટવૈદ્ય છે. સર્જરી જેમ, અને તેમ તાત્કાલિક થવી જોઈએ.

**ચિકિત્સા:—**વાદાપથો દર્દનાં લક્ષણો દૂર થાય છે એ વાત સાચી છે પણ દર્દનાં કારણો દૂર થતાં નથી એથી એનું એ દર્દ ફરી પાછું બીજા કાઈ રૂપમાં દેખા દે છે. એપેન્ડિક્સાઈટિસની સાચી સારવાર નીચે મુજબ છે: (૧) સંપૂર્ણ આરામ, (૨) ટકક ઉપવાસ, (૩) જરૂરી જલોપચાર, જેમાં ઓનિમા, કલિવેજન, અર્ધ-વેજનો, ધડના પેકસ અને સમગ્ર શરીરના પેકસનો સમાવેશ થાય છે. પાણી થોડું થોડું ને ચમચે ચમચે પાવું, (૪) શુદ્ધ હવા, (૫) કરોડનું મેનિપ્યુલેશન, (૬) હોમિયોપેથિક ઔષધો અને (૭) માનસિક શાંતિ.

આ ઉપર હુમલાની સારવાર છે. દર્દ હકીકતે થયા પછી આ ચિકિત્સા ઉપરાંત (૧) વિશિષ્ટ કસતો, (૨) વિશુદ્ધ આહાર અને (૩) વિદ્યુતોપચાર—ડાયા-થર્મીની આવશ્યકતા રહે છે.

**પરિણામો:—**ઓપરેશનની સારવાર હેઠળ (૧) દર સોએ ઓછામાં ઓછાં પાંચ અને

**પરિણામો:—**(૧) મરણ પ્રમાણ ૬૦% જે ઓછા એ જાગ્યે જ. (૨) સામાન્ય થયેલા દરદીઓનું શરી



હજારે પચાસ મરણો થયાં છે.  
 (૨) જીવતા છૂટેલા દરદીઓ  
 શરીરનું એક મહત્વનું અંગ  
 ગુમાવે છે અને અપંગ બને છે.  
 (૩) જીવનકિન્દ્રો ઉપર કરાવેલાં  
 મોટાં ઓપરેશનોમાં પરિણામો  
 ગંભીર હોય છે એ હકીકત તો  
 ખુદ જોલોપથીના દાકતરો સ્વીકારે  
 છે. જેમણે પોતાના શરીર પર  
 મોટું ઓપરેશન કરાવેલું હોય  
 તેમનો વીમો લેતા પહેલાં વીમા  
 કંપની અને તેમને નોકરીમાં  
 રાખતા પહેલાં સરકાર પણ પૂરતો  
 વિચાર કરે છે. ડૉ. લિન્ડસ્ટ્રાર  
 કહે છે કે ‘એક મોટા ઓપરેશન  
 પછી દરદીની સંરક્ષણ જિંદગી  
 ૬૪ વર્ષની હોય છે એ સિદ્ધાંત  
 મેં હજારો કેસોના સક્ષમ અવ-  
 લોકન પછી તારખ્યો છે.’ (૪)  
 એપેન્ડિક્સના નાશથી વૃદ્ધાવસ્થા  
 વહેલી આવે છે. (૫) કબજિયા-  
 તની ઝોાછી વતી તકલીફ રહે  
 છે. (૬) એપેન્ડિક્સ મારફતે  
 નીકળતું ગ્રમદ્રવ્ય બધે ચલાથી  
 એ રોગદ્રવ્ય બીજાં જીવનકિન્દ્રોમાં  
 ફેલાય છે અને તે તે સ્થાનોના  
 બુદ્ધા બુદ્ધ નવા અને

અખંડિત રહે છે. (૩) દરદીના  
 બધાં અવયવો અખંડિત રહેવાથી  
 અને શરીર શુદ્ધ થવાથી તેમ જ  
 ઓપરેશનની વિધાતક અસરોમાં-  
 થી બચી જવાથી જિંદગી લં-  
 બાય છે. (૪) વૃદ્ધાવસ્થા મોડી  
 આવે છે. (૫) એપેન્ડિક્સાદિસની  
 કુદરતી સારવાર પછી દરદી જે  
 આહાર વિહારનું કાળજીપૂર્વક  
 નિયમન કરે તો તે કબજિયાતને  
 ધણી જ સહેલાઈથી દૂર કરી  
 શકે. (૬) માફી પગાફ અસરો  
 જેવું કંઈ હોવું નથી અને (૭)  
 સારવાર સોંધી ને સરળ હોવાથી  
 સૌ કાઈ એનો લાભ મેળવે શકે  
 છે. જેની પાસે નિસર્ગોપચારની  
 ચિકિત્સા લેવા જેટલા પૈસા ન  
 હોય તે પોતાની મેજે પુસ્તકની  
 સહાયથી પોતાની સારવાર કરી  
 શકે છે.

શગા પેદા કરે છે. (૭) સારવાર  
બધી ઝાંઝી હોવાથી સપ્તમા લોકો  
એનો લાલ લાલ શકતા નથી.  
જેમની પાસે સર્જનની સારવાર  
લેવા જોડા પેસા ન હોય તેઓ  
પોતાની જાતે પોતાનું પેટ ચીરી  
શકતાં નથી.

એપેન્ડિક્સાઇટિસનું ઓપરેશન ઘણાં લોકોને સમજાવે છે એટલું  
નિર્દોષ નથી. આ ઓપરેશનનો શાંતક સર કેડરિક દિવ્ઝ, જે  
શહેરનાં એક વડા સાતમા ઉપર ઓપરેશન કરીને વિશ્વવિખ્યાત  
બન્યો તેને પોતાને જ એપેન્ડિક્સાઇટિસ થયું અને એની  
ઉપર બીજા સર્જનને ઓપરેશન કર્યું ત્યારે તે પ્રાણહાતક  
નીવડયું અને એમાં જ એનું મરણ થયું. એના પછી સેંકડો  
એમોપથિક ઘણાં એપેન્ડિક્સાઇટિસનું ઓપરેશન કરાવતાં મરી ગયા છે.

ડૉ. ડબ્લ્યુ મેકએવેન નામનો અંગ્રિજ સર્જન જેણે મહાયુદ્ધ  
પહેલાં ઈંગ્લેંડના કોઈ પણ સર્જન કરતાં એપેન્ડિક્સાઇટિસનાં વધુ  
ઓપરેશનો કર્યા હતાં; તેની બીતરતી ઉમર આંખો બીમડી ને ત્યાર  
પછી એ આ પ્રકારનાં ઓપરેશનોનો કદર વિશેષી થયો. એણે જાહેર  
કર્યું કે 'આજે જગતમાં જે અત્યંત મોટા પાયા ઉપર એપેન્ડિક્સાઇટિસનો  
વધ અને દર્દીઓનો સંહાર ચાલી રહ્યો છે તે સંપૂર્ણ રીતે બિનજરૂરી,  
જીવન દુઃખનારા અને આરોગ્યનાશક અખતરા છે, એણે સાથે સાથે  
એ પણ જાહેર કર્યું કે 'પાચનક્રિયામાં એપેન્ડિક્સ બારે લાભ  
કાઠવે છે.'

હું આગળ જણાવી ગયો તેમ ડૉ. હેન્રી થિલ્હારે (એમ. ડી.)  
પીસ વર્ષની અંદર એપેન્ડિક્સાઇટિસના જે હમણે કેસોની નિસર્જો-

પચારથી સારવાર કરી છે, તેમાં તેમને એક પણ કેસમાં ઓપરેશનની જરૂર જણાઈ નથી અને તેમણે એક પણ દર્દી ગુમાવ્યો નથી.

ધણા મોટા માણસો દવાઓની નિર્ચયના અને અનર્ચના સમગ્ર ગયા છે, પણ સર્જરીની મોહજાળમાંથી તેઓ છૂટી શક્યા નથી. સર ફેડરિક દ્રિલ્ડ દવાવાદનો કટુ વિરોધી હતો, હેની ફોર્ડ દવાઓનો ગાંધીજી જેટલો જ દુશ્મન છે પણ આ ત્રણે જણે એપેન્ડિસાઇટિસ માટેનાં ઓપરેશનો પોતાની જાન ઉપર થવા દીધાં. આ દકરીકન દવાવાદમાં ન માનનારા સૌ કોઈને માટે લાલબત્તી રૂપ થઈ નેઈએ. લુઇ કુહ્નેએ આજથી પચાસ વર્ષ ઉપર કહ્યું હતું કે, “એરી દવાઓ કરતાં પણ વાદકાપ વધુ વિનાતક અને અકુશળી છે.” એના આ સત્યની સિદ્ધાંતે વીસમી સદીમાં અમેરિકામાંથી પુનર્ધોષણા કરી નિસર્ગોપચારમાં માનના સૌ કોઈ આ મંત્રને પોતાના હૃદયમાં ધૂંટી રાખે અને બિનજરૂરી વાદકાપથી પોતાની જાતને બચાવે.

એપેન્ડિસાઇટિસ અને એની સાચી ચિકિત્સાના પ્રશ્નને જોએ નિસર્ગોપચારની દૃષ્ટિએ અધ્યયન કરવા માગતા હોય તેમને કું નીચેનાં પુસ્તકોની ભાલામણ કરું છું.

૧. Appendicitis : A chapter in ‘Philosophy of Natural Therapeutics’ by Henry Lindihar M. D.

૨. Curing Constipation and Appendicitis by R. L. Alsaker M. D.

૩. Appendicitis : The Etiology, hygienic and dietetic treatment : by J. H. Tilden M. D.

૪. Salvaging of the Appendix : by Axel Emil Gibson M. D.

૫. Appendicitis : Its cause and treatment by natural methods : by Harry Clements.

આમાંના ચાર લેખકો અમેરિકન અને છેલ્લા લેખક અંગ્રેજ છે. અમેરિકા દુનિયાની અંદર વધુમાં વધુ કબજિયાત અને એપેન્ડિસાઇટિસથી પીડાતો દેશ છે એટલે આ વિષય ઉપર અમેરિકાના નિસર્ગોપચારકોએ ખૂબ સંશોધન કરેલું છે. આ ઉપરાંત નિસર્ગોપચારનાં પ્રિટિસ અને અમેરિકન માસિકોમાં અવારનવાર નિસર્ગોપચારથી જન્મતું એપેન્ડિસાઇટિસ મટવું હોય એવા દર્દીઓની પ્રેરક આત્મકથાઓ આવ્યા જ કરે છે.

## પત્રલેખકોને

• લેખક સાથે પત્રવ્યવહાર કરવા માગનાર ભાઈ બહેનો નીચેના સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખી પત્રવ્યવહાર કરે એવી વિનંતિ છે.

(૧) ઉપર રોગો,—જેવા કે ટાઇફાઇડ, મ્યુમેનીઆ, બ્રુસેલ્સ વગેરે માટે કોઈ વ્યક્તિએ પત્રવ્યવહારમાં ના જીનરુવું. આવા કેસોમાં પત્ર આવે અને એનો જવાબ જાય ત્યાં સુધીમાં ૩-૪ દિવસ સહેજે નીકળી જાય. આ સમય દરમ્યાન કાં તો રોગના લક્ષણો ફરી ગયાં હોય, દરદી સારો થઈ ગયો હોય કે મરી ગયો હોય.

ઐત્તરે આવા કેસોમાં જવાબદાર વ્યક્તિએ પુખ્તકોને અને  
શત્રુપક્ષને આધારે સરદાર આપવી અથવા તો પોતાને વિશ્વાસ દેવા  
એવા ચિકિત્સાને કેસ મોંઘી દેવો.

(૨) હાલના સેશનના કોઈ પણ નવું કસ્ટોમર ફરજમાં જોવા નવાસ્યા  
સિવાય કે જોના વિચારવાર ઇનિટિયસ ગણ્યા સિવાય, જેના પત્રથી  
સલાહ આપવામાં આવતી નથી, એટલે કે હાલના સંસ્થાનમાં ફરજમાં  
ગળા સલાહ લઈ રહેલો કસ્ટોમર જેવા માનવા દેવ, એમને જ

(૩) ઘણી વખત વાચકો તરફથી નિસર્ગોપચારના સાવ સામાન્ય પ્રશ્નો વિશે મને પત્રો મળે છે. પત્રલેખકોએ મારા લેખો અને પુસ્તકોનો જો કાળજીથી અભ્યાસ કર્યો હોત તો એમને એ પ્રકારના પ્રશ્નોના જવાબ જોમાથી જીવશ્ય મળી ગયો હોત.

આવા પત્રોનો જવાબ આપવા જેટલો ફાજલ સમય મારી પાસે નથી.

(૪) નિસર્ગોપચારને લગતા ખરેખરા મહત્ત્વના પ્રશ્નોના જવાબો “જીર્મિ” મારફતે અપાશે.

(૫) દરેક પત્રલેખકે પોતાના પત્ર સાથે જવાબી ટપાલખર્ચ અવશ્ય ખીડવું. આ મુદતના તરફ દુર્લક્ષ્ય કરનાર વ્યક્તિને કોઈપણ પ્રકારનો જવાબ મળશે નહિ.

સોલુના  
આશુદ યજ્ઞને }

રમણલાલ એન્જિનીયર

## પત્રલેખકોને

• લેખક સાથે પત્રવ્યવહાર કરવા માગનાર લાઈ બહુનો નીચેની સૂચનાઓ ખ્યાલમાં રાખી પત્રવ્યવહાર કરે એવી વિનંતિ છે.

(૧) હિમ રોગો,—જેવા કે ટાઈફોઈડ, ન્યુમોનીઆ, બ્રુસેલ્સ વગેરે માટે કોઈ વ્યક્તિએ પત્રવ્યવહારમાં ના જીતરણું. આવા કેસોમાં પત્ર આવે અને એનો જવાબ જાય ત્યાં સુધીમાં ૩-૪ દિવસ સહેજે નીકળી જાય. આ સમય દરમ્યાન કાં તો રોગના લક્ષણો ફરી ગયાં હોય, દરદી સારો થઈ ગયો હોય કે મરી ગયો હોય.

એટલે આવા કેસોમાં જવાબદાર વ્યક્તિએ પુખ્તકોને અને રજાનુલવને આધારે સારવાર આપવી અથવા તો પોતાને વિશ્વાસ હોય એવા ચિકિત્સકને કેસ સોંપી દેવો.

(૨) હકીકત રોગોના કોઈ પણ દરદીને રૂબરૂમાં જોયા તપાસ્યા સિવાય કે એનો વિગતવાર ઇનિલાસ જાળ્યા સિવાય, કેવળ પત્રથી સલાહ આપવામાં આવતી નથી, એટલે જે દર્દીઓ રાજઆતમાં રૂબરૂમાં મળી સલાહ લઈ ઘેરએકાં સારવાર લેવા માગતા હોય, એમણે જ પત્રવ્યવહાર કરવો.

રૂબરૂ મળવાની ઇચ્છા ન હોય તેવા દરદીઓએ પત્રવ્યવહારમાં ન જ જીતરણું.

(૩) ઘણી વખત વાચકો તરફથી નિસર્ગોપચારનાં સાવ સામાન્ય પ્રશ્નો વિશે મને પત્રો મળે છે. પત્રલેખકોએ મારા લેખો અને પુસ્તકોનો જે કાળજીથી અભ્યાસ કર્યો હોત તો એમને એ પ્રકારના પ્રશ્નોના જવાબ એમાંથી એવશ્ય મળી ગયો હોત.

આવા પત્રોનો જવાબ આપવા જેટલો ફાજલ સમય મારી પાસે નથી.

(૪) નિસર્ગોપચારને લગતા ખરેખરા મહત્વના પ્રશ્નોના જવાબો “જીમિ” મારફતે અપાશે.

(૫) દરેક પત્રલેખકે પોતાના પત્ર સાથે જવાબી ટપાલખર્ચ અવશ્ય બીડવું. આ સૂચના તરફ દુર્લક્ષ કરનાર વ્યક્તિને કોઈપણ પ્રકારનો જવાબ મળશે નહિ.

સોહરા  
જીવંદ થઈને }

રમણલાલ એન્જિનીયર



# રમણુલાલ એન્જિનીયરનાં અન્ય પુસ્તકો

- \*૧ દોઈ, દવાઓ અને દાકતરો
- \*૨ અપચાના સહેવા ઉપાયો
- \*૩ શરદી અને સજેખમ
- \*૪ વજન ધી રીતે વધારવું
- \*૫ કબજિયાત, તેનાં કારણો અને નિવારણ
- \*૬ આંખોનું આરોગ્ય
- ૭ નિસર્ગોપચાર વિચાર અને વ્યવહાર ભા. ૧ ૧—૮—૦
- ૮ નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર ભા. ૧ ૦—૬—૦
- ૯ પહેલું મુખ ૦—૬—૦
- ૧૦ ખોરાકની પસંદગી ૦—૬—૦
- ૧૧ આદર્શ ખોરાક કાને કહેવો ૦—૬—૦
- ૧૨ કસળ, મહેનત અને રમત ૦—૬—૦
- ૧૩ નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર ભા. ૨ ૦—૭—૬
- ૧૪ ક્ષેત્રના રોગો ૦—૧૨—૦
- ૧૫ વેકસિનેશન કે સેનિટિશન ૦—૬—૦
- ૧૬ લાંબુ ચાલો અને લાંબુ જીવો ૦—૬—૦
- \*૧૭ નિસર્ગોપચાર સર્વસંમત ભા. ૨
- \*૧૮ નિસર્ગોપચાર અને ઉષ્ણરોગો
- \*૧૯ દાંતના દોઈ
- \*૨૦ મીઠું નેત્રો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ
- \*૨૧ દવા, પ્રદાશ અને વાતાવરણ

\* આવી નિશાનીવાળાં પુસ્તકો હાથ મળતાં નથી; અને દરે પછી એ રિયલિટી પ્રગટ થવાની નથી.

એ સિવાયનાં મળતાં પુસ્તકો પણ રોકાઈ છે ત્યાં સુધી મળશે. પછી એ પુસ્તકોની પણ બીજી આવૃત્તિ એ રૂપમાં થવાની નથી. મોટે ભાગે આ પુસ્તકો ન હોય તેઓ તુરંત વસાળી લે. મળતાં પુસ્તકો એક સાથે ખરીદનારને રૂપિયા પાંચમાં મળશે. દરખાસ ખર્ચ આર. આના વધુ